«كتاب يمحو الآراء الخاط...

د. كين ديشتوالد، مؤسس ورئيس «...

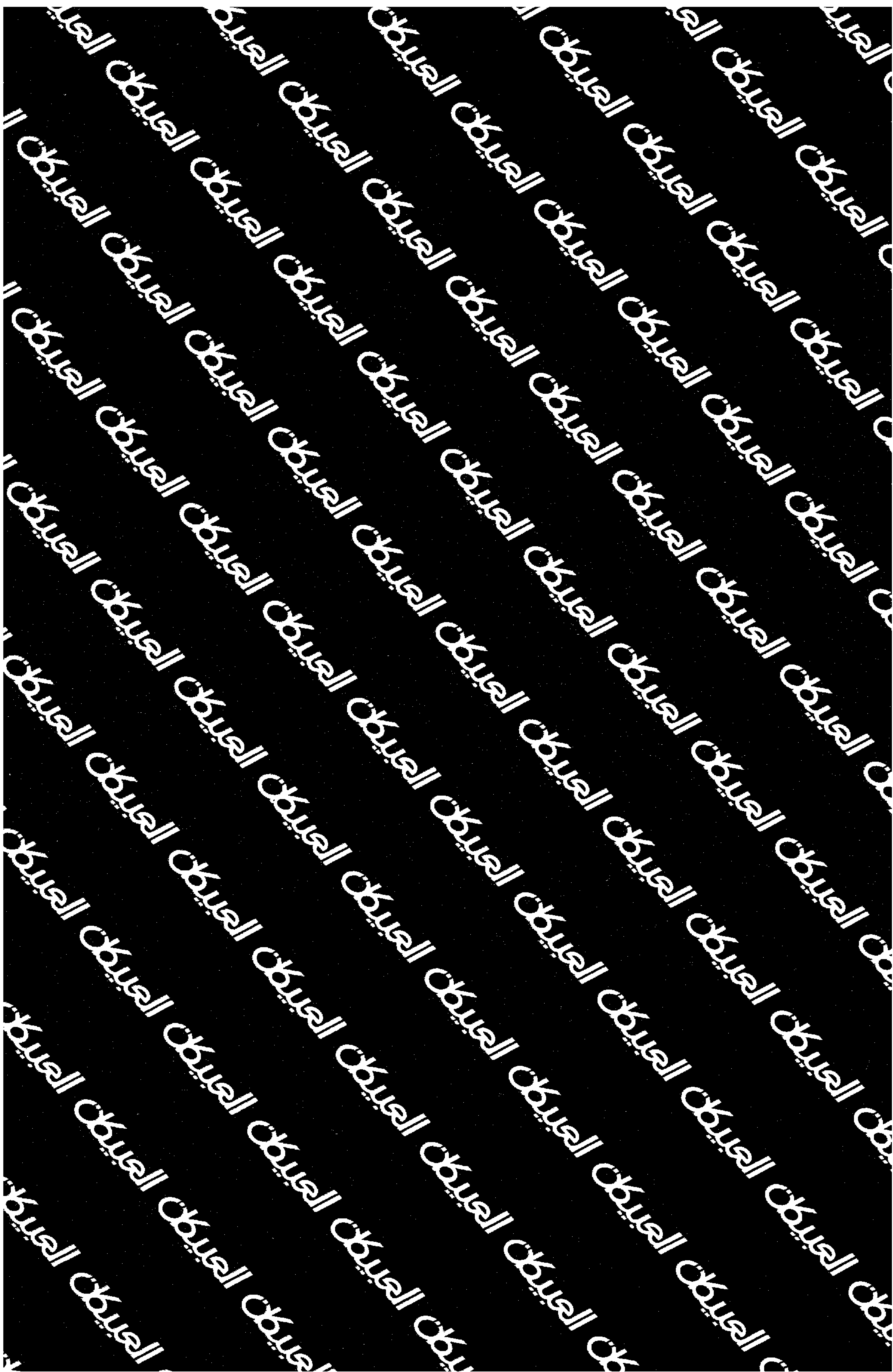
9 تسع خرافات عن الشيخوخة

في سبيل تحسين نوعية الحياة في السنين المتقدمة من العمر

دوغلاس هـ. پاول

تعريب هالة النابلسي

مكتبة العبيكان



9 تسع خرافات عن الشيخوخة

ما هي الخرافات التسع عن الشيخوخة؟

1. الشيخوخة أمر يدعو إلى الملل.
2. المسنون يُشْبِهُ بَعْضُهُم بعضاً.
3. الجسم السقيم يحمل عقلاً غير سليم.
4. الذاكرة هي أول ما نفقد.
5. إن لم تَسْتَعْمِله تفقده.
6. الكلاب الهرمة لا تتعلم ألعاباً جديدة.
7. المسنون معزولون ووحيدون.
8. المسنون مكتئبون، ولهم الحق في ذلك.
9. الحكمة تتطلب أن تكون ذكياً ومُسِناً.

لما كان مجتمعنا بشكل عام يتقدم في العمر، فإن الأفكار الخاطئة والمخاوف تترسخ حول الشيخوخة. يفضح الدكتور دوغلاس باول الخرافات الأكثر انتشاراً، ويخبرنا لماذا تساعد معرفة الحقيقة على الحفاظ على النشاط العضوي والعقلي والاجتماعي لأطول فترة ممكنة. سيتعلم القارئ الطرق الأَجْدى:

- الابتعاد عن الوحدة والكآبة.
- تطوير الوظائف الذهنية والعضوية.

تسع خرافات عن الشيخوخة

أداء أمثل مع تقدم العمر



دوغلاس هـ. باول

تعريب:
هالة النابلسي

مكتبة العبيكان

THE NINE MYTHS OF AGINS
First Published in the United States by
W.H. Freeman and Company
NewYork, NewYork and Basingstocke

نشر الكتاب أولاً باللغة الإنجليزية في الولايات المتحدة:
دبليو هـ. فريمان وشركاه
نيويورك وباسينغ ستوك

طريق الملك فهد، مع تقاطع العروبة، ص.ب. 6672، الرياض 11452
المملكة العربية السعودية
Obeikan Publishers, North King Fahd Road,
P.O.Box 6672, Riyadh 11452, Saudi Arabia
الطبعة العربية الأولى 1422 هـ ـ 2001م
ISBN 9960-20-854-0

© مكتبة العبيكان، 1422 هـ ـ 2001م
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
پول، دوغلاس
تسع خرافات عن الشيخوخة ـ تعريب هالة النابلسي ـ الرياض
ص320، 17 × 24 سم
ردمك: 9960-20-854-0
1 ـ الشيخوخة أ ـ نابلسي، هالة (تعريب)
ب ـ العنوان
ديوي 362,6042 21 ـ 5271
رقم الإيداع: 21 ـ 5271
ردمك: ISBN 9960-20-854-0

مع خالص الحب لكل من:

جيني، كارولين ودوغ الابن، جورج ولي،

وقبل الجميع مايكل، وجيمس، وبيتر، وكاثرين، وألكسا،

الحب الذي يجمعنا يعطي حياتي معنى، كزوج، وأب، وحمو، وخاصة جد.

المحتوى



تصـديـر



وُلِدَ هذا الكتاب من أبحاث بدأتُ بها منذ عقد من الزمن حول الشيخوخة الواعية. في ذلك الوقت كلفت برئاسة فريق من الخبراء من أجل تطوير اختبار للوعي يميز بدقة الأداء الطبيعي للبالغين المسنين عن أولئك الذين بدأت تظهر عليهم أوائل مؤشرات بسيطة تدل على مرض الزهمايز Alzheimer وسواه من أشكال ضعف الوعي. وبفضل الجهود المتميزة لفريق الأبحاث وتعاون عشرات الهيئات الطبية، ومراكز كبار السن، وبرامج البحث، ونحو 2.000 متطوع، استطعنا إنجاز ذلك المشروع. وقد سجلت قصة ذلك الجهد مفصلة في مكان آخر. أما الصفحات القادمة فتصف بعض ما تعلمته من خلال تقدمي في البحث حول عملية الشيخوخة.

ولإن كنتُ جديد الخطو على دروب الشيخوخة منذ منتصف الثمانينيات من القرن العشرين، فقد ذهلت بالحكمة الشعبية الراسخة عن المسنين التي لم نكن قادرين على التحقق منها في دراساتنا. حيث وجدنا، على سبيل المثال، ارتباطاً بسيطاً، وليس بذي شأن، بين الصحة الجسمانية للمتطوعين من المسنين الذين

يعيشون ضمن مجموعة، والدرجات التي حصلوا عليها في اختبارات الشيخوخة. وهكذا، بدأت أجمع تلك الخرافات أثناء إنجاز هذا البحث وسواه، وأنصاف الحقائق، والحكايات التي تعاد وتعاد، والتي بدا أنها لا تحظى باهتمام اختباري كبير في بحثنا. ولم تسجل، كما اكتشفت فيما بعد، في تقارير الآخرين. وانطلاقاً من هنا، فإن أحد أهداف كتاب «تسع خرافات عن الشيخوخة»، هو توصيف بعض هذه الخرافات وتوضيح ما أعتقد أنه حقيقة بعض هذه المواضيع. ولما كنت كتبتُ هذا الكتاب كطبيب سريري ممارِس يجتمع بشكل منتظم بأشخاص مسنين يعيشون على شكل جماعات، فإني أركِّز اهتمامي على ما إذا كانت مهاراتهم الفكرية تتلاشى وحول ما يمكن أن يفعلوه للحفاظ على حيويتهم العقلية، والغرض الثاني من هذا الكتاب هو تقديم مقترحات محددة لهؤلاء المسنين من أجل أفضل أداء ممكن في سنواتهم القادمة.

وأثناء قيامي بالبحث الذي هو أساس هذا الكتاب، ازددت تقديراً للمختصين بعلم الشيخوخة الذين عملوا في هذا المجال، مغفلين نسبياً، خلال الربع الثالث من القرن العشرين، فيما ركزت أجيال من زملائهم على الأطفال واليافعين والشباب والراشدين في أواسط العمر. من بين أولئك أشعر بفضل خاص لجيمس بيرين James Birren وفيرن بينغستون Vern Bengston اللذين بدأتْ إسهاماتهما الهامّة في الستينيات من القرن العشرين، وكي. وارنو شاي، وشيري ويليز، اللذين أسسا ورعيا وحصدا ما زرعاه في «دراسة سياتيل الطولانية» التي هيمنت مطبوعاتها على عقدي السبعينات والثمانينات، ومؤخراً، لتيموثي سالتهاوس Timothy Salthouse، وزملائه من جورجيا التقني، إضافة إلى بول ومارغريت بالتيس Paul and Margaret Baltes والعاملين معهم في معهد ماكس بلانك Max planck Institute في برلين، الذين تركت مطبوعاتهم الأخيرة أثراً كبيراً في تفكيري.

النقاط الأساسية التي يوضحها كتاب «تسع خرافات حول الشيخوخة» ترتكز

معظمها على أكثر من دراسة واحدة، أجريت في أكثر من مكان، وتعتمد على أكثر من مجموعة واحدة من الأشخاص موضوع الدراسة. وقد أدرجت إشارات المراجع، المرتبطة بأرقام صفحات محددة، في آخر الكتاب. وذلك من أجل التوسع في كثير من العبارات الواردة في النص وتحديدها أو توضيحها.

يكشفُ هذا الكتاب أموراً كثيرة عني وعن الأشخاص الذين أعرفهم، ويعود بعض السبب في ذلك إلى أن القصص الشخصية أدرجت لتخفيف وطأة بعض القصص الثقيلة الوقع الجارية. إضافة إلى أني عندما بدأت بسرد تلك القصص، وجدت متعة في ذلك، وجميع القصص والتشابيه، بما فيها بعض ما يتعلق بي، قد حورت قليلاً بشكل يحول دون التعرف على أصحابها أو بغرض تقديم قصة أكثر إثارة. وأستطيع القول إنه، بحدود معرفتي، ليست هناك أية قصة أُدرجت بحرفية دقيقة.

سيجد القارئ تركيزاً كبيراً على الشيخوخة الواعية، لأن هذا هو الموضوع الذي أعرف عنه أكثر من سواه. ولكن هناك محاولة جادة لتضمين بعض اوجه التقدم في العمر التي تتضمن الشيخوخة العضوية، والنفسية والاجتماعية. كما أريد أن أقر قبل كل شيء، بأنني أكتب عن قطاع من السكان أعرفهم حق المعرفة، هذا القطاع عبارة عن مجموعة من الرجال والنساء من الطبقة المتوسطة العليا، التي تتمتع بمزايا كبيرة، وهم على درجة جيدة من التعليم. أما المدى الذي يمكننا تعميم أبحاثنا المحددة حول هذه الشريحة على مجموعات أخرى فما زال قيد البحث.

ما كان هذا الكتاب ليرى النور لولا رؤية هيئة مدراء شركة (كونترولد ريسك مانجيمنت) مخاطر المعالجة المدروسة (CRICO) ومؤسسة (مانيجمنت ريسك) (RMF) في مشافي هارفارد التعليمية. هذه الهيئة هي التي رأت الحاجة إلى إجراء بحث شامل للوعي بُعَيْدَ صدور القانون العام رقم 99 ـ 592 في عام 1989. هذا القانون حظر التقاعد الإلزامي على أساس العمر، وذلك منذ 1 كانون الثاني 1994. وشجعوا ومولوا الأبحاث التي اعتمد عليها هذا الكتاب لحد كبير.

والشكر، أيضاً، لنقابة أطباء فلوريدا، التي سمحت لنا بتجنيد أطباء من تنظيمهم، وللجمعيات الطبية الأهلية في فلوريدا، التي فتحت لنا أبوابها وسمحت باختيار حوالي ألف طبيب أثناء تطور الـ Microcog وأوجه شكراً خاصاً للدكتور جيمس بيرين الذي كان رئيساً لنقابة أطباء فلوريدا، ولعمداء جامعة ميامي، وجامعة جنوب فلوريدا، وجامعة مدارس الطب في فلوريدا، والدكتور ويليام هيل Dr. William Hale مؤسس ومدير برنامج أبحاث الشيخوخة. كما قدم برنامج أبحاث الشيخوخة في فلوريدا أكبر عدد من الأشخاص «الطبيعيين» (أي من غير الأطباء) ليخضعوا للبحث.

وخلال السنوات الثلاث التي استغرقها إعداد هذا الكتاب. عمل عدد من الأشخاص في مسوَّدته. ولهم الشكر للجهود التي بذلوها وهم ميشيل بيرتوسي Michelle Bertucci، وبيليندا تشو Belinda Chu، وجانيت كوبر Janet cooper، وكاثرين فروم Catherine Fromm، وإيرين جويس Erin Joyce، وماري جين كوين Mary jane Quinn وقد ساعد صديقي الطاهي المتميز، والوكيل ديك ماكدونو Dick McDonough، جهودي الأولى في البحث عن «صوتي». وقد استفاد هذا الكتاب بشكل كبير من المساعدة في التحرير التي قدمتها: عائشة داي Ayisha Day، وسوزان فينمور برينان Susan Finnemore Brennen، وإليزابيث نول Elizbeth Knoll، وجورجيا لي هادلر Georgia Lee Hadler، وجودي سيمبسون Jodi Simpson، وعملية الإنتاج التي قامت بها مورا ستادلي Maura studley، شيريدان سيللرز Sheridan sellers، وأخيراً زوجتي، فيرجينيا Virginia، التي كان لديها من الحكمة ما يجعلها تقدم التشجيع والدعم عند اللزوم، وتخلد إلى الصمت في الأوقات التي أحتاج فيها إلى تلمس أصعب مراحل الطريق بلا مساعدة.

المقدمــة



كنَت أقود سيارتي خارجاً من محطة الخدمة عندما سمعت صوتاً خافتاً لشيء يتدحرج عن سَطْحِ السيارة ويسقط على الطريق العامة. كان الصوت مألوفاً. إنه صوت القعقعة الخاصة التي يصدرها غطاء خزان البنزين عندما تضعه على سَطْحِ سيارتك إذ تتزود بالوقود، ثم تنطلق، وقد نسيت إعادة الغطاء إلى مكانه. قلت لنفسي: «آه، لا.. لقد فعلتها ثانية». لقد سمعت ذاك الصوت مرات عديدة لعدة شهور في محطة الوقود نفسها. وأصابني الهلع. وفكرت: «لا بد أن هذا يعني أنني فعلاً بدأت أفقده. «فخلال السنوات الثلاث الأخيرة خضعت لعمليتي ساد شيخي وسرطان، كما أجريت لي عملية مجهرية في مفصل الركبة إلى جانب النِّقْرِس (مَرَضٌ يُصيب مفاصل قدم الرِّجل) في.. واضح، أن جسمي قد بدأ يضعف. وربما يلحقه دماغي بعد حين.

تلك الليلة أخبرت زوجتي بما حدث وخلصت إلى نتيجة أني إذ دخلت العقد السابع من عمري، فإن قواي العقلية تتراجع حتماً. وربما كان من الأفضل

أن أقبل عرض التناعد الذي تعرضه علي جامعة هارفارد قبل أن أبدأ بإحراج نفسي أمام الناس.

الزواج لفترة طويلة لا يخلو من مزايا. فقد ابتسمت زوجي وقالت «داو، لقد كنت دائماً هكذا. أتذكر في سنة 1966، عندما كنا نأخذ الأولاد إلى الميدويست. ونسيتَ أن تعيد غطاء فوهة خزان الوقود إلى مكانها في آشتابولا، أوهايو»، وقاطعتها ابنتي: «وماذا عن حقيقة أنك دائماً تضيع نظارتك؟». وذكرتني بمرتين بحثت بجنون عن نظارتي قبل أن أذهبَ إلى العمل. وفي المرتين كانت تنظر إلي وتقول: «دادي. إن نظارتك فوق رأسك».. وذكَّرني ابني بأن حقيبة أوراقي القديمة قد أعيدت إلي أكثر من خمس مرات من أمكنة مختلفة كنت قد نسيتها فيها خلال عقود عديدة.

وكانوا محقِّين. لقد كان النسيان صفة ملازمة لي لعقود كثيرة. فلماذا إذاً أميل إلى الاعتقاد بأن حادثة غطاء خزان الوقود الأخيرة كانت إثباتاً بأن عقلي بدأ يذهب؟ لماذا لم أضحك مع الآخرين الآن، كما كنت أفعل في الماضي، إذ كنت أعيد ذلك إلى شرودي المعتاد؟ لأني بلغت الستين من العمر في شهر كانون الأول ـ ديسمبر السابق، ذلك هو السبب. ذاك كان عيد ميلادي الذي طالما خشيته. أواخر الكهولة وبداية فترة الانحطاط، الآن أصبحت معظم الفصول الجيدة في حياتي ورائي والفصول الرديئة أمامي. يبدو أن كلاً منا يفكر بسن معينة يعتقد أن ربيع الحياة تنتهي فيها وتبدأ الشيخوخة. والآن أدركت أني كنت قد بدأت أبحث عن دليل على أني أصبحت شيخاً. ولم يكن مستغرباً إذاً أن أعتقد بأن ذاكرتي تتجه جنوباً headed South لأنني شيخ.

في اليوم التالي توقفت قرب محطة الخدمة وأخبرتُ مدير المحطة بالحادثة، وسألته إن كان قد رأى غطاء خزان وقود لسيارة فولفو خضراء. فضحك وقال إنه لم يجد ذاك الغطاء. ولكن لديه سواه. والواقع أنه يحتفظ بكيس كبير ممتلئ تقريباً بأغطية خزانات الوقود لكل سيارة يمكن تصورها. فسألته: «هل لاحظت

أية سمة تجمع بين الأشخاص الذين ينطلقون دون أن يعيدوا غطاء خزان الوقود لمكانه؟» وتصورت أنه سيقول لي إنهم جميعاً من المواطنين الكبار في السن. فأجاب: «لا إنهم جميعاً ينسون.. شباب صغار، وأشخاص كبار، نساء، ورجال.. الجميع «ثم أضاف: «ربما كانوا جميعاً يفكرون بشيء آخر يشغل أذهانهم».

تلك الملاحظة ذكَّرتني بأني في آخر مرة نسيت غطاء خزان الوقود كنتُ متجهاً إلى البيت لأحدث زوجتي عن حفيدنا الوليد، الذي ربما يحتاج إلى عملية جراحية، كما ذكَّرتني تلك الملاحظة بأني في كل مرة كنت أضع نظارتي أو حقيبة أوراقي في غير مكانها قد كنت إما مشغول الذهن، أو مستعجلاً، أو أحاول أن أقوم بعملين في آن واحد، أو كل ما تقدم معاً.. لم يكن للنسيان صلة بعدد الشموع التي أطفئها في عيد ميلادي. بقدر ما كان للأفكار العديدة التي تحتشد في رأسي في وقت واحد.

وذكَّرني موقفي حيال غطاء خزان الوقود بمدى تعرضي وتعرض أي منا ونحن نزداد كِبَراً للمفاهيم الخاطئة، وأنصاف الحقائق، والخرافات التي تحيط بالشيخوخة. إننا نتأثر بهذا النوع من التراث المتداول، لأننا يوماً إثر يوم نزداد رعباً من التبعات السلبية للشيخوخة في الربع الرابع من حياتنا، وهذا الفهم يجعلنا ننسجم تماماً مع هذه الخرافات التي ربما كانت تضم شيئاً من الحقيقة، لكنها ضخمت، وبولغ في تبسيطها. وعممت لتلائم جميع الحالات.

كان عليَّ أن أكون أكثر إدراكاً. فعلى مدى السنوات الخمس التي سبقت حادثة غطاء خزان الوقود، كنت أرأس فريقاً يعمل على إعداد اختبار للتمييز بين الأطباء وسواهم من المختصين، من ذوي الأداء الجيد عن أولئك الذين يظهرون بوادر تراجع عقلي. واعتمدنا في استبياننا على اختبار مئات من الأطباء المسنين وآخرين في أواخر العمر، وكنت أعرف تماماً أن العمر يلعب دوراً صغيراً جداً في تحديد مدى حيويتنا في السنوات التي تلي الخامسة والخمسين. وكثير من الأفراد الذين قيمناهم، ربما قرابة نصفهم كانوا تحت 75 سنة، وثلث

أولئك فوق الـ 75 سنة، كان أداؤهم جيداً كمعظم الراشدين في منتصف العمر.

وعندما أفكر في القدرات العقلية القوية لأولئك السبعينيين والثمانينيين أتذكر ساتشيل بيج، رامي البيسبول الهندي القديم في كليفلاند أيام الشباب. لقد بقي لفترة طويلة خارج لعبة البيسبول بسبب التعصب العِرْقي ضده. وعندما سُمِحَ له أخيراً أن يقذف الكرة، كان متقدماً في العمر ولكنه حقق سوية جيدة لفريقه. وعندما سأله أحد الصحفيين كيف تمكّن أن يرمي وهو في السابعة والأربعين، أجاب بيج: «كم يكون عمرك إذا كنت لا تعرف كم تبلغ من العمر؟».

قول ساتشيل بيج المأثور هذا يركز انتباهنا على الفرق بين العمر الزمني والعمر الأدائي. العمر الزمني يحسب ببساطة بحساب أعياد الميلاد. أما المشكلة الأكثر صعوبة فهي تقدير العمر الأدائي، وهذا ليس له مؤشرات يمكن الاعتماد عليها. الأشجار لها حلقات تحدد عمرها. كما أن الجهود المبذولة للعثور على إشارات بيولوجية تدل على الشيخوخة بقياس الجودة البدنية كأداء القلب والرئتين، وقوة القبضة وطول الأذن، وعشرات الصفات الأخرى لم تلق نجاحاً.

الشيخوخة الوظيفية ترمز إلى مدى مقدرتنا على أداء الأمور المتعلقة بتجربتنا الحياتية. استطاع ساتشيل بيج أن يرمي بشكل جيد يفوق أولئك الذين في العشرينات فيما كان هو في منتصف الأربعينيات من الناحية الزمنية. وبهذا فقد كان أقرب، وظيفياً، إلى الـ25 من الـ45. وبشكل مشابه يمكن قياس السن الوظيفي لرجل إطفاء. ليس بتاريخ ولادته، وإنما بسرعة تسلقه سلم إنقاذ إلى الطابق الثالث. والشيء نفسه ينطبق على مَلاَّح (قبطان) طائرة قادر على التعامل مع حالة طوارئ جوية. وكيف تحكم على العمر الوظيفي لجدَّتك النشيطة؟ ربما ليس بشهادة ميلادها. وإنما تقدر عمرها من قيادة السيارة، ودرجة نشاطها ضمن الأسرة وضمن مجتمعها. وظيفياً، ربما كانت أقرب إلى أواسط الخمسين من أبناء جيلها الذين ربما كان بعضهم في دُوْرِ الرعاية.

والجهود التي بذلت لوضع درجات اختبار سيكولوجية تدل على / عمر/ النساء أو الرجال المسنين لم تلق نجاحاً يذكر أيضاً. وقد أصبح الأطباء النفسانيون ماهرين جداً في قياس مظاهر التركيز، والذاكرة، والمحاكمة، والمقدرة المكانية (الحيِّزية) إلا أن الارتباط بين درجات الجاهزية المحددة هذه وسوية الأداء الفعلي للفرد في الحياة الحقيقية ضئيل جداً.

فما نجده في المجالين الجسماني والإداركي هو أن الحصيلة أكبر غالباً من مجموع المكونات. فمنذ العقد السابع من العمر فما فوق، يكون أداء كثير من المسنين جيداً بشكل مدهش بالرغم من العديد من المحدوديات. وبالتالي ليس هناك أي مرجع بيولوجي أو سيكولوجي يستطيع أن يحدد لنا بدقة العمر الوظيفي لأي شخص. إننا نعرفه حين نراه، ولكننا، حتى الآن، لا نعرف كيف نقيسه.

هذا العجز يضع أمامي أول دافعين وراء كتابة هذا الكتاب:

ـ ماذا نستطيع، أنت وأنا، أن نفعل لنبقي على الحد الممكن من الحيوية الذهنية في السنوات القادمة؟

ـ وماذا يفيدنا أن نعيش حياة أطول ما لم نستطع أن نفيد من هذه السنوات الإضافية؟ وقد قربتني دراساتي حول الشيخوخة الواعية وأعمال الآخرين التي راجعتها أثناء قيامي بتدريس دورات حول التقدم في العمر، قربتني كثيراً من آخر الأبحاث حول بعض السبل المؤدية إلى الشيخوخة المُثلَىٰ. وأريد أن أشرككم معي بهذه الأفكار. ولا أعني فقط أنتم الذين تتقدم بكم السنون في ميعة الحياة. فكثير من أذكى المسنين الذين عرفتهم بدأوا مسارهم نحو الشيخوخة الواعية وهم مازالوا في الأربعينات من العمر.

الدافع الثاني وراء كتابة هذا الكتاب هو أنه يبدو أن هناك كثيراً من أنصاف الحقائق والمفاهيم الخاطئة، والخرافات حول التقدم في العمر، تعيق الطريق أمام الأداء الأمثل في السنوات المتأخرة من العمر. وإذا استطعنا أن ننظر بوضوح

وتجرد إلى عملية الشيخوخة، نجد أنفسنا في موقع أفضل يخولنا فهم كيف نتغير إذ نغدو أكبر. ويتسلحنا بمعرفة أي القدرات تتراجع بسرعة مع تقدم العمر وأيها لا تفعل، ومعرفتنا بالطرق المباشرة وغير المباشرة التي تمكننا من تنشيط بعض القدرات تتيح لنا اتخاذ خطوات للتخفيف من تراجع بعض مهاراتنا والتمكن فعلاً من تحويل تداعي مهارات أخرى.

لا بد من تبديد ما يحيط بالشيخوخة من خرافات، لأنها تلقي ستاراً من الضبابية على الحقيقة. وفي الوقت الذي لا تخلو هذه المفاهيم السائدة من بعض الدقة، إلا أن فائدتها العملية قليلة جداً، وقد تكون خطيرة أحياناً. لنأخذ مثلاً خرافة /ما لا يستخدم يضيع/ ، هذا الاعتقاد بأن الاستمرار في تدريب عقولنا يمكننا من الحفاظ على قدراتنا الفكرية. هذه الروايات الرائجة عن الشيخوخة الواعية ما زالت سائدة بالرغم من الأبحاث التي استمرت نصف قرن، لتثبت أن المسنين يستخدمونه ومع ذلك يفقدونه فتراجع الوعي ، مثل التراجع العضوي ، حدث عادي في دائرة حياة كل منا.

لكن هناك المزيد مما يقال حول هذا الموضوع، إضافة إلى أننا نستطيع أن نستعمله ومع ذلك نفقده.. علينا أن نواجه حقيقة ذبول القدرات الفكرية باتخاذ خطوات محددة لعلاج الوضع، تماماً كما عالجنا موضوع التهاب المفاصل وضعف البصر. ويجب أن ندرك أننا ربما نجد من الصعوبة بمكان تذكر أسماء الأشخاص الجدد الذين نقابلهم، أو أين وضعنا المحفظة أو مفاتيح السيارة، أو كيف نشغل برنامجاً جديداً معالجاً للكلمات. ولكن، كما نفيد من الأجهزة المساعدة كالمقاعد الطبية وسواها، بإمكاننا أيضاً الحفاظ على أنفسنا في أعلى مستوى عقلي ممكن بمعرفتنا بالتحولات الإدراكية الطبيعية التي ترافق التقدم في السن وعن الأشياء التي يمكننا القيام بها للحفاظ، وحتى لرفع سوية مهاراتنا. وهذا هو موضوع هذا الكتاب.

وقد أدت أبحاثي حول الشيخوخة خلال العقد الماضي إلى اكتشاف عدد من الخرافات الأخرى حول التقدم في العمر. وعلي أن أسارع إلى القول إني أنا

صاحب هذه الخرافات التسع حول الشيخوخة. وكنت أرى باستمرار كلاً من هذه الخرافات طوال عشر سنوات من البحث، بالرغم من أنه لم يكن لها أي أساس علمي يذكر.

ما هي الشيخوخة المُثلَى؟

الشيخوخة المُثْلَىٰ، فيما أرى، تعني الاستمرار في تأدية الوظائف بأعلى مستوى ممكن ضمن إطار المحدوديات التي لا مناص منها التي يفرضها علينا التقدم في العمر. بتعبير أصح، فإن الشيخوخة المثلى هي الحصول على أفضل ما هو متاح. لأطول مدة ممكنة جسدياً ووعياً واجتماعياً ونفسياً. في الفصول التالية سنحدد تلك الإجراءات التي نستطيع أن نتخذها والظروف التي نستطيع أن نحيط أنفسنا بها لنزيد إمكانية شيخوختنا الفُضْلَىٰ.

وهناك طريقة مفيدة للتفكير في كيفية اختلاف الشيخوخة الأفضل عن الشيخوخة الطبيعية وهي أن نفكر في الفرق ما بين بطارية 6 فولتات وأخرى 12 فولتاً. عندما بدأت السواقة لأول مرة في الخمسينات، كانت السيارات مجهزة ببطاريات 6 فولتات. كانت مفعمة بالنشاط والحيوية في البداية ثم انهارت ببطء! بدأ مُبدىء الحركة الذاتية يدور بصعوبة وبطء أكثر، وخبت الأنوار فيما كانت البطارية تفقد قوتها بالتدريج. تحدثنا عن «بطارية ضعيفة» وشحنّا هذه البطاريات ذات 6 فولتات. ومع تقدمها في العمر، أصبحت عملية إعادة الشحن تعطيها طاقة لمدة أقصر. ثم، في أحد الأصباح الباردة عندما ضغطنا زر التشغيل، شهقت البطارية ولفظت أنفاسها الأخيرة، وماتت!

قارنوا بين دورة حياة بطارية 6 فولتات المتفائلة بما يحدث مع بطاريات 12 فولتاً التي نستخدمها اليوم. عندما حاولت تشغيل سيارتي الفولفو ذات صباح ربيعي مشرق منذ فترة ليست بعيدة. لم يحدث أي شيء. فالمشعل لم يدر، والأنوار لم تنر، والزمور بقي صامتاً. الليلة الماضية كنت قد قدت سيارتي إلى

البيت تحت عاصفة ممطرة وكان كل شيء يعمل بشكل مثالي. اتصلت بشون في محطة تيكساكو القريبة. فأتى بسيارته ليعطيني صدمة تشغيل. وعندما وصل، كانت معه بطارية جديدة في شاحنته. فقلت له: «كل ما أريده هو صدمة تشغيل يا شون، ولا أريد بطارية جديدة». وقلت إن لابد أن هناك عطلاً ما في المولد لأن ضوء ضعف البطارية لم يعطِ أي إشارة الليلة الماضية عندما عدت بسيارتي إلى البيت. والبطارية الجديدة لا داع لها. ابتسم شون وقال: «لا أحد من جيلك يدرك الفرق بين بطاريات اليوم ذات 12 فولتاً وبطاريات الـ6 فولتات التي كانت في سيارتك عندما بدأت القيادة». ومضى يشرح لي بالتفصيل عن الفوارق الكبيرة. وآخر القول هو أن بطارية 12 فولتاً لا تتداعى قوتها بالتدريج. لقد كانت نشيطة وقوية الليلة الماضية، ولكنها خمدت هذا الصباح. هذا النموذج من الشيخوخة الفُضلَىٰ هو الذي علينا جميعاً أن نتطلع إليه.

ما هو الدليل على وجود أعداد كبيرة من الذين يعيشون الشيخوخة الأمثل؟ وكيف نعرف إن كان هناك ما يمكن أن نفعله لنساعد أنفسنا ليكون الربع الأخير من حياتنا أفضل من الربع الأخير من حياة آبائنا وأجدادنا؟ إن دليلي على وجود مسنين يعيشون شيخوخة مثلى يعود إلى الأبحاث التي اعتمدت على أطباء وسواهم من المتطوعين الكبار من أجل تطوير Micro Cog الوعي الأدنى. هذا الاختبار يقيس القدرات المتعلقة بالوعي مثل: الانتباه، والحساب، والذاكرة، والمناقشة، والقدرات المكانية. وأعطينا الاختبار لما يربو على 1000 طبيب وحوالى 600 من الراشدين الآخرين، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25 و92 سنة. وعندما نظرت أنا ورفاقي إلى درجات أولئك الذين هم في العقد الثامن من العمر، وجدنا أن حوالى 48 بالمائة من الأطباء و40 بالمائة من الراشدين الآخرين حصلوا على نقاط مقاربة لنظرائهم الذين في منتصف العمر. وحتى عندما وضعنا مستوى أعلى، أثبت حوالي 12 بالمائة من المجموعتين كفاءتهم. وقد وجد آخرون النسبة الكبيرة نفسها من الدرجات العالية بين الكبار الخاضعين للبحث. حيث اكتشف فريق أبحاث بينتون Benton أن 33 بالمائة من الثمانينيين

حصلوا على درجات مثلهم مثل الراشدين الأصغر سناً في أحد عشر اختباراً منفصلاً للمقدرة العقلية. ويبدو أن هناك إجماعاً على أن هناك أعداداً كبيرة من ذوي الشيخوخة الأمثل بين ظهرانينا.

السؤال التالي هو، كيف يستطيعون ذلك؟ وهل الشيخوخة الأمثل هي مسألة تتعلق بالجينات، كأن يكون الأبوان أو الجدان قد حافظوا على حضورهم الذهني في أواخر حياتهم؟ أم أن هناك أشياء نستطيع فعلاً أن نقوم بها لنؤثر بشكل إيجابي على مسار شيخوختنا الشخصية؟ الجواب هو «نعم» للسؤالين معاً. فقد خرجت دراسة درجات الذكاء للتوائم المتماثلين بأن الوراثة تسهم بـ 50 ـ 60 بالمائة من عامل حدة الوعي في السنوات الأخيرة. والبقية تأتي من تأثيرات بيئية، وخبرات حياتية لنا فيها بعض اليد. ويؤكد الدليل الذي يقدمه المخبر والبحث الميداني والخبرة الحياتية الفعلية بأن الخيارات التي نتخذها في أواسط العمر (وربما قبل) تزيد من احتمال الشيخوخة الأمثل. على سبيل المثال، ترتبط ممارسة الرياضة المعتدلة بشكل منتظم بنظام قلبي وعائي أقوى، وجهاز مناعة أكثر فاعلية، وذاكرة وقدرات ذهنية أفضل. أتعرف: إن الصحة مرتبطة أيضاً بعدد الأصدقاء المقربين لديك، وكيف تتعامل مع التوتر، ومدى سيطرتك على بعض أوجه حياتك؟ كما أن الأشخاص الأكبر سناً الذين يتعرضون لتجارب أكثر تنوعاً يحصلون على درجات أعلى في اختبارات الوعي من أولئك الذين تمر أيامهم متشابهة.

للبداية المبكرة فوائدها، ومعرفة أن تراجع الوعي قد يلحظ منذ منتصف الأربعينات من عمرنا قد يدفعنا باتجاه تصرفات بناءة يمكننا أن نمارسها في حياتنا كلها. فارتفاع الضغط الشرياني، مثلاً، يترك آثاراً أكثر خطورة من الناحية الذهنية على مَنْ هم في أواسط العمر مما يتركه على أولئك الذين تجاوزوا الستين. وقد أظهرت أبحاث كثيرة أن أبناء الأربعين الذين يتجاوز ضغطهم الانبساطي 90مم mm Hg يحصلون على درجات أدنى في اختبارات المقدرة العقلية من أصحاب ضغط الدم الطبيعي. والسيطرة على ضغط الدم بالنسبة لمن

هم في منتصف العمر، إضافة إلى أولئك الذين يتقدمون في العمر، يجب أن يكون في مقدمة الأولويات.

وحتى لو كنت قد تجاوزت منتصف العمر بعقد من الزمن، لا تَيْأس. فبإمكاننا أن ننعش حيويتنا الجسدية والعقلية في وقت متأخر من حياتنا أكثر مما نتصور. والرياضة وضبط الوزن للنساء والرجال 70 إلى 98 سنة، أدت إلى تحسن جسماني ملحوظ. وقد عرض تأثير هذه البرامج في تدريب القوة لأبناء التسعين في مركز إعادة التأهيل الوطني للمسنين في بوسطن. فبعد ثمانية أسابيع من التدريبات المنتظمة ، ازدادت قوة عضلاتهم بمقدار 174 بالمائة كما ازدادت سرعتهم في المشي بمقدار 48 بالمائة.

التمرين يمكن أن يكون عقلياً (ذهنياً)، أيضاً، فقد كان أحد أكثر الإنجازات إثارة في العقد الماضي هو تطوير برامج تدريب الوعي. وقد أجاب علماء السلوك من جميع المناطق الزمنية في الولايات المتحدة وأوروبة، أن فترات قصيرة من التدريبات مع نساء ورجال فوق الستين، أدت إلى درجات أعلى في اختبارات الوعي التي تلتها. أنت تسأل: «إلى متى يمكن للناس الاستمرار في التحسن؟ لا بد أن هناك حداً ما». لقد فحص الأخصائيون بالشيخوخة الفروقات في التحسن بين أشخاص تلقوا خمس ساعات من التدريب في أعمار: 67 و74، و81، لقد عادت المجموعتان الأصغر من محاكمتهما ومقدرتهما الحيزية إلى مستوى الدرجات التي حصلتا عليها قبل أربعة عشر عاماً. وحتى الثمانينيون استطاعوا إحراز بعض المكاسب البسيطة.

معظم المسنين الصغار، وبعض المسنين الكبار، لديهم طاقة احتياطية لا يستهان بها لإعادة أنفسهم جسدياً وعقلياً إلى مستويات مبكرة من الأداء. وكل ما يتطلبونه هو الفرصة والدافع، والاستعداد للعمل. قد يكون العمل صعباً وليس هناك أية ضمانات. إلا أن القيام به يزيد من احتمال العيش المليء قدر الإمكان في الربع الرابع من حياتنا.

ماذا يمكننا أن نفعل لنعمرّ بشكل أمثل؟

لدى خلول عيد ميلاده المائة، قال يوبي بلاك عازف البيانو الرجتيم (موسيقى أمريكية زنجية الأصل) الشهير: «لو كنت أعرف أنني سأعيش حتى هذا العمر، لأوليت نفسي مزيداً من العناية». ومع ارتفاع متوسط العمر، أصبح أمام معظم من هم في الخامسة والخمسين ثلاثة عقود أخرى يعيشونها. ولهذا يجدر بنا الأخذ بنصيحة يوبي بلاك. كما أن مجتمعنا بحاجة إلى إسهامات شيوخ حيويين إذا كان له أن يسير بشكل سليم في القرن القادم.

أية نصيحة إذاً كان بإمكاننا أن نسديها ليوبي بلاك في عامه الأربعين؟ وأية نصيحة نسديها لأنفسنا ونحن في عامنا الخامس والخمسين أو الخامس والسبعين؟

لقد استطاعت المعرفة العلمية أن تحسن صحة كثير من الكبار. فقد لحظ تقرير الأكاديمية الوطنية للعلوم لسنة 1997، تراجعاً ملفتاً في نسبة الأمريكيين فوق الـ 65، غير القادرين على العناية بأنفسهم بسبب ضعف الصحة. ففي سنة 1982، كان حوالى 25 بالمائة من مواطني الولايات المتحدة من أعمار 65+ عاجزين. وفي سنة 1994، كانت النسبة 21.3 بالمائة. هذا الانخفاض يعني أن 1.4 مليون من الأمريكيين المسنين كان ممكناً أن يكونوا عاجزين لو أن نسبة أولئك الذين يعانون من متاعب صحية بقيت عند 25٪ يستطيعون العناية بأنفسهم اليوم. وقد قدمت العديد من الأسباب لتبرير هذه المكاسب: تدخين أقل، نظام غذائي أفضل، مزيد من إنقاص الوزن، سيطرة أفضل على ضغط الدم، زيادة في استهلاك الأسبرين لتخفيض الأزمات والنوبات القلبية، بدائل الاستروجين لخفض مخاطر تعرض النساء للآفات القلبية الوعائية وهشاشة العظام.

كانت هذه المكاسب ملفتة، وقد أتت نتيجة بحث علمي في السبعينات والثمانينات. واليوم أصبحنا نعرف أكثر بكثير عن أنماط أخرى من السلوك يمكننا اتخاذها من أجل شيخوخة أمثل لكل منا.

هذه الاكتشافات الجديدة عن التقدم الأمثل في العمر تقع في أربعة مجالات: الشيخوخة الأمثل جسمانياً، والشيخوخة الأمثل إدراكاً ووعياً، والشيخوخة الأمثل اجتماعياً، والشيخوخة الأمثل سيكولوجياً.

تتضمن الفصول القادمة بعض النصائح. يبدأ كل فصل من الفصول التسعة القادمة بخُرافة كنت يوماً أصدقها، أو على الأقل لم أكن أناقش عندما أسمع الآخرين يرددونها. بعد تقديم الخرافة في كل فصل، سألقي نظرة على الدليل الذي يناقض هذا الاعتقاد، وأقدم وجهة نظري حول حقيقة الموضوع. النصف الثاني من كل فصل سيقدم اقتراحات محددة تدلنا على الطريق نحو الشيخوخة الأمثل. وهاكم ملخص للنقاط الأساسية التي ستُطرح في الفصول القادمة.

الخرافة الأولى: الشيخوخة شيء مُمِل

يثير الدهشة عدد الأشخاص المطلعين الذين يتوسم فيهم معرفة أفضل ويعتقدون أن موضوع الشيخوخة موضوع مُمِل، لأنهم يفترضون ألا سبيل إلى إحداث أي تغيير في طبيعة سنواتنا الأخيرة. والحقيقة هي أن الشيخوخة موضوع يستقطب اليوم اهتماماً أكثر من أي وقت سابق في التاريخ، لأسباب عديدة: سكانية (فالمواطنون كبار السن تتزايد أعدادهم اليوم وتتزايد نسبتهم في التعداد العام للسكان، وجسمانية (نسبة كبيرة من المسنين يتمتعون بصحة أفضل وحياة أكثر نشاطاً)، وتشريعية (القانون أصبح الآن يحظر الإحالة الإجبارية إلى التقاعد بسبب السن)، واقتصادية (في العقد القادم ستحتاج الولايات المتحدة أن يستمر العاملون من عمر 65+ في أعمالهم)، لأن المجتمع الأمريكي سيحتاج مشاركة المسنين في الألفية الجديدة، وستدعو الحاجة إلى ابتكارات وأفكار جديدة لتلبي الحاجات الخاصة للأفراد المتقدمين في العمر الذين يستمرون في العمل.

الخرافة الثانية: جميع المسنين يشبهون بعضهم بعضاً

السائد هو أن جميع النساء والرجال المسنين متشابهون في مظهرهم وتصرفهم وتفكيرهم. والحقيقة هي أن المسنين أكثر تنوعاً في مجال القدرات

الجسمانية والعقلية من الراشدين الكهول. وفي حين تتراجع طاقات بعض الأفراد، بشكل لا مناص منه، مع تقدمهم في العمر، فإن كثيراً من الأفراد في السبعينات، وقلة ممن هم فوق الثمانين، أداؤهم لا يقل جودة عن نظرائهم الأصغر سناً.

ويظهر البحث أن ما بين 40 ـ 50٪ من العوامل التي تسهم في الشيخوخة المثلى تقع ضمن نطاق سيطرتنا. هذه العوامل تتضمن الرياضة الخفيفة المنتظمة، والاهتمامات الفكرية المتنوعة، والاتصال المتكرر بالأجيال الأصغر، كما يتفادى أصحاب الشيخوخة المثلى التركيز على مظاهر تقدمهم في العمر، ويسيطرون على القلق، ويلجأون إلى الانتقاء، والاتقان، والتعويض

الخرافة الثالثة: الجسم السقيم يعني عقلاً سقيماً

الخرافة هي أن الصحة الجسمانية الضعيفة غالباً ما تترافق بتراجع في القوى العقلية. هذه الحقيقة الناقصة تأتي من ملاحظات سريرية لأشخاص مصابين أو مرضى أظهروا قدرات عقلية أخفض، والحقيقة هي أن القوى العقلية للبالغين الذين يعيشون في بيوت للكبار تزداد استقلالاً عن تاريخهم الطبي. فربما نتعرض لكثير من المتاعب الجسمانية ونبقى على درجة حادة من اليقظة الفكرية. وقد أثبت صحة هذا التصريح في مركزي وفي مراكز أخرى. إلا أن بعض الأحوال الجسمانية تؤثر فعلاً بشكل سلبي على الذكاء، مثل: مرض القلب الوعائي وارتفاع ضغط الدم.

وتتضمن التوصيات للحفاظ على عقل سليم في جسم يشيخ وتتناقص سلامته تفادي المتاعب القلبية والحفاظ على ضغط دم طبيعي بواسطة الحمية، والرياضة، والعلاج الطبي المناسب.

الخرافة الرابعة: الذاكرة هي أول ما يضيع

كثير من النكات حول التقدم في العمر تدور حول ضعف الذاكرة بالنسبة للأسماء والأشياء. وهذه الخرافة ملحة بالرغم من الاتفاق شبه الجماعي في

المجموعة العلمية. على أن القوى العقلية الأخرى تتدنى قبل التداعي الفعلي للذاكرة. فالمحاكمة، والقدرات المكانية، وسرعة التقدم، والذاكرة العاملة، والانتباه لعملين في آن واحد، هي التي تبدأ بالتداعي أولاً.

المقترحات المطروحة للتعويض عن التناقص المتوقع لهذه القوى، تتضمن تخصيص وقت طويل للأعمال المعقدة، وإيجاد طرق لتنشيط الذاكرة العاملة، والابتعاد عن الأعمال التي تتطلب منك القيام بشيئين في وقت واحد. هذه النشاطات المعوضة يستحسن أن تبدأ في أواسط العمر.

الخرافة الخامسة: استخدمه كي لا تفقده

بناء على الفهم الخاطئ هذا، نستطيع الاستمرار في القيام بنشاطات عقلية متحدية على المستوى نفسه طالما استمرينا في ممارستها. هذه الخرافة قائمة وسائدة بالرغم من خمسين سنة من الأبحاث التي أظهرت أننا نستخدمه ومع ذلك نفقده ونحن نزداد عمراً. وضمير الغائب هنا يعود على القدرات الذهنية. فبالرغم مما نفقده بشكل طبيعي بسبب تقدم العمر، إلا أن معظمنا سيكون قادراً على الأداء بشكل جيد تماماً في الربع الرابع من حياتنا. فما نتخذه من خطوات تساعدنا على مضاعفة قدراتنا إلى حدها الأقصى مع تقدم العمر وتقدير الخبرة (التي تتضمن معرفة استجابتنا كأفراد للتوتر، وتقدير العمر الصعب، والسعي إلى المساعدة المختصة، ومعرفة إيقاع الأشياء)، والعمل بشكل ذكي (القيام بكل عمل على حدة، وتفادي التغيير المفاجئ للأولويات، والانتباه إلى الدورات اليومية والعمل من خلال الآخرين)، وتعبئة دعم بيئي ليعوض عن تراجع الذاكرة العاملة (استخدام مساعدة إلكترونية وقواعد معلومات، واللجوء إلى أنظمة كومبيوترية خاصة للتحليل، وابتكار استراتيجيات للحفاظ على الذاكرة) والالتزام الدائم وتفادي المسببات الذاتية للشيخوخة.

الخرافة السادسة: الكلاب الهرمة لا تستطيع أن تتعلم ألعاباً جديدة

هذا الهراء ما زال سائداً في أركان كثيرة من عالم العمل. لكن لم تدحض أية

خرافة كليا كما دحضت هذه. وقد قدم العلماء الذين يدرسون المسنين الذين يعيشون في بيوت مشتركة في أنحاء مختلفة من العالم، وفي المخبر قدموا الدليل على أن القدرات الجسمانية والعقلية يمكن تحسينها بشكل كبير من خلال التمرين. فجلسات تدريب الوعي القصيرة، تنعش الإدراك والقدرات المكانية البصرية. وكذلك تفعل الطرق غير المباشرة مثل الرياضة والتأمل. والشيء نفسه ينطبق على الناحية البنيوية. فقد حسن (الأيروبيك) التمارين الحيوائية، والتدريب اللاحيوائي، قوة العضلات ومرونتها بشكل كبير.

والفرص متاحة أمام التقدم المستمر بالنسبة للمسنين المستعدين لتحدي أنفسهم. فمنازل المسنين وجمعيات الهواء الطلق، لديها برامج خاصة للنساء والرجال الأكبر سناً، كما هو الأمر في الكليات والجامعات. وبهذا فإن المتقدمين في السن يتعلمون استخدام الكومبيوترات الشخصية بأعداد كبيرة ويمضون عدداً من الساعات في التدريب الذاتي (Logged-on) في الأسبوع تتجاوز تلك التي يقضيها اليافعون. ومع تزايد عدد الأشخاص الذين يعملون لفترات أطول، يجدر بالمنظمات أن تهيب بموظفيها المتقدمين في العمر أن يتابعوا تطوير مهاراتهم.

الخرافة السابعة: المسنون منعزلون ويشعرون بالوحدة

خلافاً لهذا الاعتقاد السائد، تظهر الأبحاث أن معظم الناس يتكيفون مع الفقد المتوقع للأصدقاء المقربين والأسرة دون أن يعانوا من فترات طويلة من الوحدة. ومن بين أولئك الذين فقدوا من يحبونهم، هناك فارق بين أن يكون الشخص وحيداً، أو يشعر بالوحدة. فكثير من المسنين يعيشون بمفردهم ولا يشتكون من الشعور بالوحدة إذا كانوا مطمئنين لوجود آخرين يحبونهم. ومن ضمن الأشياء التي يمكننا القيام بها لنخفض احتمال الشعور بالوحدة مع التقدم بالسن، نذكر: البدء، مبكراً، بنسج شبكات اجتماعية، والتفتيش عن أصدقاء حقيقيين عبر الإنترنت (هناك موقع Senior Net يتخصص بالأشخاص الكبار)،

واختيار النوعية قبل الكمية (فقليل من الأصدقاء المقربين المنسجمين أفضل من عدد كبير من معارف أواخر أيام الشباب)، وإدراك أن للنساء والرجال حاجات اجتماعية مختلفة، والاعتياد على قبول عناية الآخرين.

الخرافة الثامنة: المسنون مكتئبون، ولهم كل الحق في ذلك

بالرغم من أن التقدم في العمر يحمل معه الحسرة، إلا أن الأغلبية العظمى من الكبار تتأقلم مع هذه الأحداث السلبية دون أن تخلف لديهم كآبة طويلة الأمد. والحقيقة هي أن النساء والرجال في 65+ يظهرون مؤشرات بالكآبة أقل من الراشدين في منتصف العمر. وعندما طلب إلى متطوعين من الجيلين الأصغر والأكبر، تحديد درجة سعادتهم الإجمالية، صَنَّفَ الكبار أنفسهم فوق الوسط على مقياس السعادة، كما فعل الأشخاص الشباب والكهول. ومن المقترحات المطروحة للحفاظ على معنوياتنا عالية، مع تقدمنا في السن، التخطيط بعناية وبشكل مسبق إذا كنا نرغب بالاستمرار في العمل، وانتهاز فرص اللعب، والتعامل مع التوتر بشكل ناجع، ودعم أداء نظام المناعة، ومراقبة حالتنا المزاجية واتخاذ خطوات لمعالجة الكآبة إذا حصلت.

الخرافة التاسعة : الحكمة تتطلب ذكاء وكهولة

لطالما صُوِر الأشخاص الحكماء على أنهم موهوبون فكرياً وقد اشتعلت رؤوسهم شيباً. وفي الوقت الذي توجد هذه الصفات لدى الأشخاص الحكماء، فإن نوعيات الحكمة التي سجلت على مدى 2500 سنة من قِبَل مفكرين من كل من الشرق والغرب، لم يكن لها علاقة لا من قريب ولا من بعيد بذكائهم أو تقدمهم في السن. إنه التواضع، والكياسة، والهدوء، وضبط النفس. وهذه ليست من مقومات مقاييس الذكاء التقليدية. هذه الأوجه من الحكمة تستخلص من ظروف الحياة التي يعيشها كل منا. فالحكمة لا تشترط التقدم في العمر، ولكنها يبدو فعلاً أنها تأتي من المعاناة، من حياة تُعاش بخيرها وشرها، من

معرفة الذات، والتعلم المستمر. الحكمة تكتسب أثناء الرحلة أكثر مما تأتي عند وصول الهدف. وهي في متناولنا جميعاً.

الخُلاصة: معالم الطريق نحو الشيخوخة المثلى

نستخلص من نصائح الفصول السابقة عدة اقتراحات سلوكية لزيادة احتمال الشيخوخة المُثْلَىٰ لنا كأفراد. أولاً، بما أن نوعية حياتنا تتأثر بشكل كبير بالصحة، فإن علينا أن نبذل قصارى جهدنا للحفاظ على تلك المظاهر الصحية التي نستطيع السيطرة عليها. بتعبير آخر، علينا أن نتبع خطوطاً معقولة في ما نخزنه في أجسامنا. علينا أن نضبط ضغط الدم. وتناول الأدوية عند اللزوم، وأن نتبع بانتظام برنامجاً رياضياً معتدلاً ينشط أداء نظام المناعة والنظام القلبي الوعائي (يصعب أن نفكر في شيء لا تفيده الرياضة). ومن بين المقترحات الأخرى، هناك الانفتاح على خبرات متنوعة، وتعلُّم استخدام الكومبيوتر الشخصي، وتطوير طرق عديدة للتأقلم مع الضغط الذي لا بد أن نواجهه. وأن ننتبه إلى الخلافات بين حاجات النساء والرجال، بإدراك ذلك، يصبح التقاعد الكامل، بالنسبة لكثيرين، مجرد مبالغة، ورعاية طاقات مخزنة. وتشير الأدلة بوضوح إلى أن البدء باتباع هذه الإرشادات في وقت مبكر يزيد من احتمال التمتع بالحيوية في أواخر العمر.

ليس هناك أية ضمانات هنا. فهناك أمور سيئة قد تحدث للطيبين والنشطاء. وما زال أمامنا كثير من الأشياء نجهلها حول الطرق المؤدية إلى الشيخوخة المثلى. ولكن ما هو واضح تماماً هو أن عدم اتباع هذه الإرشادات يضمن بشكل أكيد تداعٍ نوعي في أواخر العمر.

■ مسرد

بعض التسميات المستخدمة في هذا الكتاب والدراسات العلمية المدرجة فيه قد تكون غير مألوفة بالنسبة لكثير من القراء. لذلك أدرجنا مسرداً بسيطاً يشرح

بعض التعابير والأبحاث التي كثيراً ما نستشهد بها. مزيد من الشروحات المفصلة لهذه التعابير والتحريات العلمية تجدونها في الملاحظات في آخر هذا الكتاب.

التغييرات المرتبطة بالعمر: كثيراً ما يكون انخفاض علامات الاختبارات المذكورة في هذا الكتاب تغييرات مرتبطة بالعمر. أي إنها مترافقة فقط مع التقدم في العمر، وليست هي سبب التراجع (إذا توخينا الدقة).

دراسة بالتيمور الطولانية حول الشيخوخة (BOLSA) في سنة 1958، اشترك في هذه الدراسة ما يربو على 1500 شخص من الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17و 96 . كما اشتركت 700 امرأة، منذ سنة 1978، يعطى المشتركون كل عامين سلسلة من الاختبارات الجمسانية والنفسية يستغرق استكمالها حوالى يومين ونصف ، وهذا ما يسمى دراسة طولانية لأن 2200 متطوع قد تمت متابعتهم حوالى 13 سنة.

الراشدون المسنون المستقلون الذين يعيشون في بيوت مشتركة كثير من العبارات عن الراشدين المسنين (خاصة المجموعة العمرية من 75+) تنطبق على متطوعين لأبحاث الشيخوخة يعيشون ضمن مجموعات ومستقلين مادياً. نتائج هذه الدراسات لا تعمم على أولئك الذين لم يريدون المشاركة في هذه التحريات، و/أو كانوا غير قادرين على ذلك بسبب ضعف الصحة أو الإحالة إلى منشأة عناية سكنية.

دارسة مايو كلينيك للأمريكيين الكبار القياسيين (MOANS) اشترك في هذه الدراسة خمسمائة وسبعة وعشرون متطوعاً تتراوح أعمارهم ما بين 56 و 97. أولمستيد كونتري، إم إن، اعتبروا أنفسهم طبيعيين واعتبروا على درجة طبيعية من الوعي من قبل أطبائهم الخاصين، كان الباحثون يأملون استخدام هؤلاء السكان لوضع أسس مقاييس للاختبار يمكن تطبيقها على أفراد لديهم متاعب صحية متنوعة. وقد تم الحصول على مقاييس موسعة في الصحة والوعي من هؤلاء الأفراد.

الوعي الأدنى Micro cog اختبار للوعي يعتمد على الكومبيوتر، يقيس

الانتباه، والذاكرة، والمحاكمة، ومهارات الحساب، والقدرات المكانية.

دراسة الوعي الأدنى أخضع المشاركون، وهم 1002 طبيب و581 من الأشخاص الطبيعيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25 و92، لاختبار الوعي الأدنى. وحسبت معدلات درجات الاختبار لكل فئة عمرية من عشر سنوات. وأعطيت الفئات الفرعية من المشاركين اختبارات واستبيانات أخرى شيخوخة الشيخوخة old-old المرحلة الأقل حيوية من مراحل التقدم في العمر. وهي تشير بشكل خاص إلى أفراد عمرهم 75+، يطلق عليهم أيضاً اسم «الموسم الأخير» أو «العمر الرابع».

النموذج المستطيل من الشيخوخة المثلى نموذج من الشيخوخة تحتفظ بالقوى الجسمانية والذهنية في أعلى مستوى ممكن لأطول فترة ممكنة، مع تداع سريع ووجيز في نهاية العمر.

القدرة الاحتياطية هي المقدرة غير المستخدمة التي يكشفها أداء جيد في الطاقة الجسمانية أو الذهنية لدى الراشدين الكبار إثر تدريب مباشر أو غير مباشر.

دراسة سياتيل الطولانية واحدة من أوائل الدراسات على مستوى واسع للتغييرات الفكرية المرتبطة بالسن. بدأت الدراسة سنة 1956، معتمدة على 5000 متطوع في منطقة سياتيل كعناصر. وقد اختبروا كل سبعة أعوام تقريباً حتى سنة 1991.

المتغيرية هذا التعبير يقصد به مدى تفاوت علامات مجموعة عمرية معينة. عادة تكون علامات المجموعات العمرية الأكبر عمراً أكثر تغيرية، أي إنهم يكونون أكثر تبعثراً من علامات الجماعات الأصغر. وبهذا فإن علامات الأشخاص ما بين 35 و44 سنة من العمر تميل إلى إظهار متغيرية أقل من أولئك الذين تتراوح أعمارهم ما بين 65 و74. التعابير الأخرى التي تعني الشيء نفسه تقريباً هي الانحراف القياسي، والتفاوت، والتشتيت.

شباب الشيخوخة الفترة الأكثر حيوية بين الأعوام التي تلي منتصف العمر. والتعبير عادة يشير إلى المدى العمري ما بين 60 ـ 74.

1



الخرافة الأولى
الشيخوخة أمر يدعو إلى [illegible]

لقد دُرِّبْتُ على العمل مع الأطفال واليافعين. وقد خصصتُ السنوات الخمس والعشرين الأولى من حياتي العملية لليافعين في المدارس والجامعات. وما زلت أقوم بهذا العمل. لذلك لم أفاجأ تماماً لنظرات الحيرة التي وصلت حد التكذيب عندما قلت لعدد من زملائي منذ حوالى عشر سنوات: «إني قد قبلتُ العمل كرئيس لمشروع أبحاث حول الشيخوخة الواعية». ابتسم العديد منهم، وأرجعوا هذا التحول في الاتجاه إلى أزمة منتصف العمر. حتى أن جيم، وهو من أعز أصدقائي، واجهني قائلاً: «ما الذي يجعلك تِهتم بالمسنين؟ لقد أمضيت حياتك كلها مع الناشئين، إنهم مثيرون، يتفجرون حيوية، وينمون، والمجتمع يرحب بهم لأن سنوات عطائهم قادمة. أما الكبار فهم مهترئون.

ومرضى، كل شيء فيهم يتداعى، والمجتمع يهمشهم، لأن الجزء الأفضل في حياتهم قدْ ولىٰ. كيف لأي شخص أن يجد في هذا ما يثير؟ إن الشيخوخة موضوع ممل، يقبض الصدر..». كان ذلك مؤلماً.

وعندما أجبت بأن هذا البحث قد يؤدي إلى نتائج ربما تمكننا من إيجاد سبل تحسن نوعية سنواتنا الأخيرة، قال جيم ساخراً: «لن يتجاوز كل ما ستتمكن من إنجازه باقة من هراء الملصقات على مؤخرات السيارات. . أنا لا أتقدم نحو الشيخوخة وإنما أصبح أفضل، أو الشيخوخة مسألة موقف. الجميع يعرفون ان هذا كله هبوط بعد الخمس شهقات الكبيرة، كما أنك لا تستطيع تغييره».

جيم، في ذلك الوقت لم يكن لدي ما أقوله عن هذه المسألة، لأننا كنا في بداية عملنا بفهم سياق الشيخوخة. لكني الآن أعرف أكثر. فأنا، مثلاً، أعرف أن هناك كثيراً من الأشياء بإمكاننا أن نفعلها تستطيع أن تؤثر بشكل إيجابي على نوعية شيخوختنا الشخصية. هذا الكتاب لك يا جيم، وأيضاً لكن أنتم يا من تريدون أن تعرفوا أن عالم الشيخوخة قد يكون مثيراً جداً.

الحقيقة

خلال العقد الماضي، ترأستُ فريقاً من الخبراء الذين طوروا اختبار وعي جديد - هو الوعي الأدنى Micro cog - يستطيع التمييز بين أولئك النساء والرجال الذين كان لهم نصيب جيد من التعليم الذين يتابعون مهامهم بسوية عالية وأولئك الذين أصبحت قدراتهم موضع شك. أثناء ذلك تعلمتُ الكثير عن مسار الشيخوخة الواعية، خاصة لدى الأفراد ذوي القدرات العالية والذين تلقوا تعليماً جيداً.

فكّروا مثلاً، في حقيقة أن الأفراد الأفضل تعليماً يميلون إلى فقدان قدراتهم العقلية مع تقدمهم في العمر بشكل أسرع من الأشخاص ذوي القدرات الأولية المنخفضة. وقد اكتشفت الدراسات الطولانية للشيخوخة الواعية، دائماً تقريباً،

أن مزيداً من السنوات التي يمضيها الفرد في الدراسة ترتبط ارتباطاً عالياً بحصوله على علامات أعلى في اختبارات الذكاء مع تقدم العمر. هذه هي النتيجة بالخطوط العريضة. لكن إعادة إذا طبعت بحروف أصغر تثبت نقطة حساسة أخرى. فبالرغم من أن الأشخاص الأكثر تعليماً يحصلون على أعلى درجات في الاختبارات في معظم أيام حياتهم. إلا أن الفجوة تضيق لأن أولئك الذين يحصلون على أعلى العلامات في الستين أو السبعين يفقدون أكثر، نسبياً، من قدراتهم في العقد أو العقدين التاليين.

بتعبير آخر، إن الأشخاص الأكثر ذكاء، كبداية، هم الذين يفقدون أكثر إذ يتقدمون في العمر.

وقد اكتشفنا أنه، في الوقت الذي معظم الأفراد في مجموعة تتراوح أعمارهم ما بين 65 ـ 75 عاماً، قد يميلون نحو التدني في بعض قدراتهم، فإن عدداً كبيراً من أولئك 65+ يستمرون في وظائفهم مثلهم مثل أفراد في ربيعهم. وأطلقنا على المجموعة التي تسجل تراجعاً أصحاب الشيخوخة الأمثل. والهوة بين درجاتهم العالية في الذكاء وأولئك ذوي الذكاء العادي في ميعة الحياة، لم تتقلص في العقود العديدة التالية. ولدى تفحصنا ذوي الشيخوخة الأمثل بدقة وجدنا أن معظمهم كانوا مرتبطين يوماً بأنواع من النشاطات مختلفة عن أولئك الذين يشيخون شيخوخة عادية. وقد تعززت أفكارنا حيال تصرف ذوي الشيخوخة الأمثل بأبحاث آخرين في شتى أنحاء العالم ـ كان هناك شيخوخة أمثل في كل مكان نساء ورجال يقومون بأشياء لقلب المسار التناقصي الطبيعي لذكائهم، إضافة إلى قدراتهم الجسمانية، في الربع الأخير من حياتهم. وهذا كان مثيراً. وحتماً لم يكن يدعو إلى الملل.

تحديات وفرص في عالمنا الذي يشيخ

بدأ الأدرينالين لدينا يضخ عندما نظرنا إلى ماوراء دراساتنا في أواخر

الثمانينات، وتبينا أن مجال الشيخوخة برمته سيكون موضوعاً بالغ الأهمية في العقود العديدة القادمة. فقد طرأت تغييرات أخاذة في الولايات المتحدة وسواها خلال ربع القرن الماضي، تغييرات لا تؤثر فقط في المسنين وإنما بالبقية أيضاً. هذه التغييرات ديموغرافية، وعضوية وتشريعية، واقتصادية.

من الناحية الديموغرافية، أصبح المواطنون الكبار أكثر عدداً اليوم مما كانوا عليه في أي وقت مضى، ونسبة المواطنين الكبار في تعداد سكان العالم يزداد نمواً. ومن الناحية العضوية / الجسمانية، فإن عدداً لا يستهان به من النساء والرجال المسنين يعيشون حياة أكثر صحة وحيوية، ويتطلعون إلى الاستمرار بالاستمتاع بنشاطات كانوا يحرمون منها سابقاً.

من الناحية التشريعية، أصبح التقاعد الإلزامي على أساس العمر، غير قانوني بالنسبة لمعظم المهن. أما من الناحية الاقتصادية، فإن المجتمع الأمريكي في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين سيجد أنه بحاجة إلى توظيف العمال المتقدمين في العمر إلى ما وراء سن التقاعد الطبيعي.

كل من هذه التغييرات تغير توازن الوضع الراهن. ولا تستخفوا بها، لأنها تشكل تحديات خطيرة لا بد لكل منا أن يتعامل معها. إلا أنها تقدم أيضاً فرصاً أساسية لتمديد عدد سنوات الشيخوخة الأمثل في الألفية القادمة.

اتجاهات ديموغرافية

ليس بخاف على أحد تقريباً بأن أمريكا بدأت تشيب. ففي سنة 1990، كان عدد الأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والخمسين أكثر من عدد اليافعين في الولايات المتحدة. وبحلول سنة 2000، فإن واحداً من كل سبعة أمريكيين سيكون قد تجاوز الخامسة والستين. وبعد خمس وعشرين سنة أخرى ستكون النسبة واحد إلى خمسة. هذه الطروحات ربما تسيء تقدير النمو الحقيقي في مجموعة ما فوق 65. فجماعة 85+ التي يبلغ عدد أفرادها حالياً ما يربو على

ثلاثة ملايين، هي الشريحة الأسرع نمواً بين السكان. فتزايد عدد المسنين لا يعتبر ظاهرة فريدة في أمريكا. وبحلول سنة 2025، سيتضاعف عدد السكان ممن هم فوقَ الـ 65 في اليابان، وتتوقع كل من جمهورية الصين الشعبية، وكورية، وماليزية أن يتضاعف ذلك العدد ثلاث مرات.

هذه الإحصائيات تنهك الحياة اليومية إذا فكرنا فيها قليلاً. ففي الكنيسة في قرية نيوانغلاند الصغيرة حيث نعيش، كان من عادة المصلين الوقوف أثناء أجزاء من قداس الصلاة. ولكن منذ خمس سنوات، طبع السطر التالي في أسفل صفحة البرنامج «كل من يستطيع الوقوف فليقف». في أماكن أخرى، بدأت مراكز التسوق تخصص أعداداً متزايدة من الأماكن لوقوف سيارات المعاقين، ومعظمهم من المسنين. وفي رحلة جوية قمت بها مؤخراً إلى سان أنطونيو، صدمت بمجموعة الكراسي النقّالة ذات العجلات عند بوابات الوصول - كراسي مستعدة لاستقبال المسافرين المسنين، من ذوي البنية الضعيفة، ولكنهم يتحلون بروح المغامرة.

يشعر السياسيون بهذه التغييرات الديموغرافية. والتشريع الذي شنت الجمعية الأمريكية للمتقاعدين (AARP) حملة ضده، لم يلق من يدعم سنه . فكل سياسي يحرص على أن ينتخب لمنصب ما، يحرص على التوقف في مراكز الكبار وجماعات المتقاعدين. والصحافة أيضاً لحقت بالركب. إذ يصعب أن تقلب صفحات إحدى صحف أيام الأحد، دون أن تجد مادة تتحدث عن التقدم في العمر. فقد بدأت الزوايا الموجهة /لمجموعة الكبار / أو / فوق الخمسين/ تتكاثر. كما أن هناك مجلات جديدة موجهة إلى القراء الناضجين.

لقد بدأت اهتمامات مصالح الأشخاص المختصين، والأكاديميين، والتجار تنشد نحو المسنين. فلدى عودتي من إجازتي الصيفية، وجدت بين الرسائل التي كانت بانتظاري، نسخاً من ثلاث صحف جديدة محترفة تركز على الشيخوخة. وهناك ثلاثة أطباء نفسانيين من أصدقائي الذين دربوا معي على العمل مع الأطفال واليافعين، يكرسون اهتمامهم الآن بشكل كامل لأمراض الشيخوخة.

وفي السنوات العشر الماضية، كانت الأقسام الأكثر سرعة في التوسع في جمعية الأطباء النفسانيين الأمريكيين هي أقسام الشيخوخة والأمراض النفسية العصبية، والقسم الأخير هو مجال يهتم بتلف الوعي المرتبط بالشيخوخة، مثل مرض الزهايمر.

وقد بدأت المؤسسات التعليمية تتكيف مع التغير السكاني الحاصل. فتتوسع في برامج اجتماعية لتدريب الناس على تقديم خدمات للكبار، مثل المعالجة الفيزيائية والعناية المنزلية. كما أن أعداداً متزايدة من الكليات والجامعات، أخذت تقدم في تلك الدورات مؤخراً تمارين علم الشيخوخة. حتى أن منهاجاً من الدراسات لفئات ما بين الطفولة والمراهقة، أصبح الآن يتضمن محاضرات أكثر بكثير عن مراحل الرشد ما بعد أزمة منتصف العمر.

بأية سرعة أدركت التجارة الأمريكية حاجات أسواق المسنين؟ ذات ليلة انتابتني نوبة أرق، فقررت أن أنقح بعض هذه الفصول. وفتحت التلفاز على برنامج (حديث آخر الليل) فسمعت، دون أن ألتفت، إعلانات عن عشبة تحسن الانتباه والذاكرة، وشراب يضمن بأنك لن تخل بوعدك حضور زفاف حفيدتك. منذ عشرة أعوام لم يكن ليخطر في البال أن تسمع إذاعة تعلن عن مزايا حفاضات الكبار، أو عن مركب ليقلص البروستات.

والآن أخذت مخازن البقالة تخصص ممرات أوسع تتسع لمرور المسنين أو العجزة، الذين يتنقلون بمفردهم على كراسي بثلاث عجلات تعمل بالبطارية. والشركات التي تصنع كراسي مدولبة محمولة خفيفة الوزن، وكراسي حمل، ومعدات مماثلة تحقق أرباحاً جيدة. كما أن معظم أعمال البناء الجديدة في مدينتنا، تبدو مصممة للكبار: فهناك منشأتان جديدتان للرعاية والتمريض، ومجمع تقاعد شامل واحد، ووحدة مشتركة بنيت للأفراد المسنين الذين يتضاءلون حجماً بعد أن يغادر الأطفال.

في العام الماضي، أثناء رحلة جوية إلى سان أنطونيو، للحديث عن

الخرافات حول الشيخوخة، لاحظت كم نمت الحماسة للرياضة واللياقة بين أوساط المواطنين المسنين. فبعد أن استقام مسار الطائرة، مددت يدي إلى جيب المقعد الذي أمامي طلباً لمجلة عن شركة الطيران. فقرأت فيها عن مآثر هيلين كلين، وهي جدة في الثامنة والسبعين من عمرها، تحمل ست (دزينات) من الأرقام القياسية الأمريكية والعالمية في مباريات تتطلب درجة عالية من التحمل، مثل سباقات جري مسافة 100 ميل، أو جري لمدة 24 ساعة.

وفي سان أنطونيو، استعنت بدليل الهاتف لأجد رقم هاتف أحد الأصدقاء، وبالصدفة نظرت إلى الغلاف. الذي كان يحمل صوراً فوتوغرافية لحوالي عشرة نساء ورجال يبدون غاية في اللياقة يرتدون ثياب سباقات المضمار. وكلهم فوق سن التقاعد. لقد ساهموا في مباريات المسنين في تلك المدينة. هذه المباريات تقام في جميع أرجاء العالم: تلك السنة، كان هناك ما يربو على 5.000 مشارك في الألعاب الأولمبية للمسنين في مدينة أوزاكا في اليابان أكبرهم سناً كان في الثالثة والثمانين.

ومثل هيلين كلين، يمارس كثير من المسنين الرياضة ويواصلون التنافس على ما كان، منذ جيل واحد، مستوى مذهلاً من البراعة. مؤشر واحد بسيط عن براعة رياضيين اليوم المسنين اللائقين جسدياً هو الزمن النسبي لجري المسافة. مثلاً، الأرقام القياسية الأمريكية للذكور والإناث في الخامسة والسبعين من العمر لعشرة كيلومترات (2.6 أميال) هي 24: 43 و40: 53 دقيقة، بالتتالي. وأي شخص حاول الجري لهذه المسافة، يدرك كم كان الزمن الذي سجله أولئك الراكضون السبعينيون قصيراً. وما يلفت الاهتمام أكثر، هو مدى تحسن أداء الرياضيين المسنين بالمقارنة بأداء الراشدين الأصغر سناً. لنأخذ أفضل زمن أمريكي لجري عشرة كيلو مترات، نجد أن الرقم القياسي بالنسبة للمجموعة العمرية 40 إلى 44، قد انخفض بنسبة 3.4 بالمائة بالنسبة للرجال، و1.06 بالمائة بالنسبة للنساء في السنوات العشر الماضية. في مجموعة 70 إلى 74 ، كان التحسن بمقدار 10.6 بالمائة للذكور، و8.6 بالمائة للإناث.

وهناك قليل من الشك في أن الحيوية الجسمانية لدى كثير ممن هم اليوم في أعمار 55ـ، و65ـ، و75ـ، وحتى 85ـ، أفضل بكثير من آبائهم وأجدادهم في العمر نفسه. الرياضة تأتي في مقدمة الأولويات بالنسبة لكثيرين، إلا أن كثير من هذا التحسن يعود إلى فهم مزايا الغذاء المدروس صحياً، وتخفيض نسبة الدسم، والكولسترول، والحريرات في نظامنا الغذائي، وزيادة كمية الفواكه والخضراوات والألياف. ويعرف الراشدون من كل الأعمار قيمة التوقف عن التدخين، والاعتدال في تناول الكحول والكافئين.

أعتقد أن التناقص المذكور بين هؤلاء الشيوخ النشيطين المحببين وما أذكره أيام طفولتي عن الأقرباء والأصدقاء المسنين تناقص مذهل. فأنا أحفظ في ذاكرتي صوراً حية للتدخين المستمر، وتناول الكحول بشكل منتظم وثقيل (بالرغم من ان أحداً لم يكن يرى في نفسه أكثر من «مجامل في تناول الشراب») والاستهلاك اليومي للوجبات الدسمة الثقيلة، بالرغم من أن بعضهم يعملون في الخارج بأيديهم، إلا أن معظمهم ما كان ليستطيع الجري حول البناء وكان سيعتبرك مجنوناً لو أنك اقترحت عليه أن يفعل. وفي منتصف الخمسينات من أعمارهم كانوا يبدون ويتصرفون كالشيوخ.

اليوم ليس بين أصدقائي الذكور من يدخن، بالرغم من أن معظمنا كان مدخناً في يوم من الأيام. ولا أحد يتناول الكحول بكثرة، ومعظمنا يفضل عدم تناول الكافئين. والجميع يهتم بالنشاطات الجسمانية: فهم يركضون، ويسيرون على الطرقات الجبلية ويمارسون رياضة الكياك، أو التجديف، أو يلعبون الغولف، أو رياضة المضرب. إنهم يتدربون في البيت وفي النوادي الرياضية. وأسارع إلى الاعتراف بأني لست نموذجاً في اللياقة (30 بالمائة من زبد الحليب Butter Fat في المعايير الأخيرة) إلا أنني أحاول التدرب بانتظام. وعندما أذهب إلى صالة / فيل/ يقدم برنامج تدريب على آلة تجديف تناسب سني. ولم أعد مضطراً لاتباع الإرشادات الموجهة لأبناء الأربعين. والآن أنا أقيِّم نفسي

حسب اللائحة التي تبين السرعة التي يستطيع الذكر المتوسط الذي يزن ما بين 60 ـ 69 كيلوغراماً، أن يجدف لمسافة 2000 متر.

• لا يتمتع جميع المسنين بالتنافس الرياضي أو التعرق، لكن الصحة الجسمانية الأفضل في العمر المتقدم تفسح المجال أمام نشاطات ربما لم تكن متاحة لهم وهم في منتصف العمر ـ خاصة فرص اللعب وقضاء الوقت مع الأصدقاء والأسرة. بالنسبة لمعظم الناس يحد العمل بدوام كامل من حرية اللعب، والابتكار والتعبير عن التفرد. وبشكل عام، فإن الهيئات التي توظفنا تتطلب أن نتكيف مع أنظمتها، وتفرض أن نكبح مواصفاتنا الفريدة.

والتقاعد من العمل بدوام كامل يتيح عدداً من الفرص لممارسة تميزنا الفردي وإبداعنا، من خلال نشاطات اللهو التي لم تكن متاحة بالنسبة إلينا عندما كنا نعمل. يقنع توم سوير، الشخصية التي ابتدعها مارك توين، أصدقاءه بطلاء سوره، بإقناعهم أن العمل نشاط، يتظاهر بأنه يستمتع به، وليس مهمة بغيضة أجبر عليها، بهذا السيناريو وضع مارك توين إصبعه على فارق مهم بين العمل واللعب، فيقول لنا إن العمل هو ما نجبر على القيام به، أما اللعب فهو ما لسنا مجبرين على القيام به. وإذا كان لنا أن نقضي أوقات فراغنا بشكل خلاق، علينا أن نمارس نشاطات نختارها بحرية، نشاطات لا تشعرنا بالالزام المكروه زراعة حديقة بالزهور، قراء جميع أعمال أوجين أونيل، أو فيرجينيا وولف، تعلم رقص الفالس أو التانغو، العزف على البيانو، أو الاستماع للمسجلة، بالرغم من أن هذه النشاطات قد تتطلب طاقة تفوق الطاقة التي كنا نستهلكها في العمل وربما تتركنا محبطين، فإنها لعب وليس عملاً، لأننا لسنا مضطرين لأن نقوم بها كل يوم، ولسنا مضطرين لأن نكون خبراء فيها.

كما أن نشاطات اللعب وسيلة أيضاً لإقامة ارتباطات جدية مع الآخرين. فبين الراشدين العاملين تندر العلاقات الجيدة مع الزملاء في العمل. وقد أصبحت كثير من أوساط العمل تنافسية لدرجة تجعل علاقات الصداقة مستحيلة. وقد

قال لي أحد المدراء: «أنا لدي سياسة أن أتفادى صداقة أحد في العمل»، وقال أحد المساعدين: «أكاد لا أعرف أحداً في شركتي، فعملي وحياتي الاجتماعية منفصلين تماماً، إلا أن شبكة العلاقات الاجتماعية لكليهما نمت بشكل كبير بعد تقاعدهما نتيجة لاهتمامهما المشترك في / مواطن الإنسانية/ Habitat for Humanity وأصبحا عضوين في جماعة تسمى «الفجر RV» التي تعمل من أجل / مواطن الإنسانية/ هذه الجماعة، وجميع أعضائها فوق الستين، من نساء ورجال متميزين يهاجرون في عربات معدة للاستجمام من مكان إلى آخر. يمضون أسبوعين هنا، وشهراً هناك، يبنون بيوتاً للمواطن/ Habitat/ ومعظمهم ليسو نجارين من ذوي الخبرة، لذلك يخضعون للإشراف في موقع العمل. إنهم يستمتعون بالسرور الذي يأتي من بناء جدار أو من ترميم سقف منزل. كما أنهم يمضون وقتاً رائعاً مع بعضهم. ومن لا يفعل؟ إنهم يسافرون في جميع أرجاء الولايات المتحدة، وفق برامجهم الخاصة ، ويشعرون بالمتعة لأنهم يقومون بشيء مفيد. كم من الأعمال المأجورة تعطي كل هذه المتعة؟.

تغييرات تشريعية

اعترافاً من الكونغرس بأن كثيراً من العاملين المسنين لديهم قدرات كقدرات العاملين في قمة عطائهم، فقد أصدر قانوناً يمنع الإحالة إلى التقاعد قسرياً بسبب السن. في البداية وضع استثناءان مسؤولو السلامة العامة والوظيفة المحددة الصلاحية. وكجزء من التشريع الجديد، وجد الكونغرس أن دراسات يجب أن تُجرى قبل التاريخ الفعلي للقانون لتقييم التأثير المحتمل لحذف التقاعد الإلزامي لهاتين الفئتين. وستتابع هذا الموضوع بعد قليل.

يحل إصدار هذه القوانين مشكلة واحدة لكنه يطرح أخرى. فهذه القوانين تمنح فرصاً لأولئك الذين يستحقون فرصة عادلة لمتابعة حياة مهنية منتجة.

إلا أن التحدي الأهم، هو تحديد المقاييس التي ستستخدم لاستبدال

الحدود الاعتباطية التي تتراوح بين 55 و60 و65 لتقرر متى يكون الفرد غير قادر على أداء العمل. والعقبات التي تعترض طريق استبدال المقاييس التي تعتمد على العمر في الحالة الإجبارية إلى التقاعد، هي عقبات علمية وسياسية.

من الناحية العلمية، نحن بحاجة إلى اختبارات كافية وشاملة، أو إجراءات أخرى تستطيع أن تقرر فيما إذا كان لدى شخص ما المهارات المطلوبة للأداء المهني. ويتفق معظم الخبراء على أن نوعاً من اختبار الغربلة هو أفضل طريقة للتقدير فيما إذا كنت أنت أو أنا نلبي المستويات التي يتطلبها عملك أو عملي. والمشكلة الكبرى في استخدام الاختبارات هي أن أحداً لم يستطيع حتى الآن أن يحكم على أداء العاملين المسنين وهم على رأس أعمالهم. ولن يصبح لدينا مقاييس دقيقة وصالحة للأداء المهني قبل مرور عشر سنوات في الأقل.

ولعل أتعس مثال عن هذه الحقيقة قرار وكالة الطيران الاتحادية (FAA) بوقف بوب هوفر Bob Hoover عن الطيران، وهو الذي كان عميداً لطياري البهلوانيات. وقد أثار، على مدى عقود عديدة، حماسة جماهير الاستعراضات الجوية بمهاراته الطيرانية المدهشة. وعندما بلغ 71 عاماً، وبعد أن أتم سلسلة من هذه المناورات الملفتة في أحد العروض الجوية في ويسكونسين، اعتقد أن أحد مراقبي وكالة الطيران الاتحادية أن هوفر يبدو ضعيف البنية وربما أصبح «أكبر من أن يطير». وبناء على طلب وكالة الطيران الاتحادية أجرى هوفر سلسلة من الاختبارات النفسية والعصبية، التي أظهرت أنه ضعيف ولن يكون قادراً على قيادة طائرة بكفاءة. نتيجة لذلك، سحبت إجازة هوفر، بالرغم من أن وكالة الطيران الاتحادية لم تمتنع عن القول إن بوب ما زال طياراً بهلوانياً ماهراً. وهذا يشبه القول، بعد إعطائه جائزة أفضل لاعب في مباراة تألق فيها، إن لاري بيرد، كبير لاعبي بوسطن، ليس كفؤاً لأن يكون لاعب كرة سلة محترف لأنه بطيء جداً ولا يستطيع القفز.

ولكن هناك جانب آخر لهذا الموضوع. فليس كل من هم في العقد السابع أو الثامن من العمر بالكفاءة الذهنية الضرورية للاستمرار في عملهم. وقد ذكَرت

بذلك مؤخراً عندما حدثني ريتشارد، وهو أستاذ في الجراحة في مدرسة طبية في الجنوب الشرقي ورئيس الجراحين في مستشفى تعليمي محلي كبير، عن معلم سابق له، هو الدكتور كتللر، وكانوا يلقبونه تحبباً كاتر (أي القاطع)، كان جراحاً عظيماً على درجة عالية من المهارة. في شبابه كان يلقى احتراماً كبيراً من أجيال من طلبة الطب، والمقيمين، والزملاء. في الواقع كان أستاذ ريتشارد وسلفه كرئيس للجراحين. ولكن لسوء الحظ، أنه في السنة الماضية بدأ كاتر يبدي ضعفاً في الوعي. بدأت تفاصيل بالغة الأهمية عن حالة المريض تتلاشى من ذهنه. ومرتين على الأقل، فقد كاتر المقدرة على متابعة الخطوة التالية أثناء إجراء عمل جراحي - وكان يحتاج إلى وجود أحد كبار الجراحين وراءه لمتابعته عندما كان يجري عملياته. ولم يعد قادراً على التعليم بسبب تزايد احتمال انقطاع تسلسل أفكاره حول فكرة كان يحاول التعبير عنها منذ لحظة. واعتاد أن ينسى أين أوقف سيارته. وكانت القشة التي قصمت ظهر البعير، عندما كاد / كاتر/ أن يجري عملية جراحية للركبة السليمة للمريض.. استهاب الجميع مواجهة هذا الطبيب الجليل، بالرغم من أنه كان واضحاً أن الأوان قد آن، بالنسبة إليه، ليتوقف عن ممارسة الطب. وبعد الحديث مع زوجه وأولاده، الذين أكدوا تدهور الطبيب عقلياً، قرر ريتشارد أنه عشية عيد ميلاده الثامن والستين، يقيم ريتشارد والجراحين الآخرين حفلة تقاعد فاخرة لـ كاتر. وحضر الحفل طلاب قدامى ومرضى ممتنون، ومدراء في المشفى، وسياسيون، وأصدقاء وأقارب. وقدمت شهادات التقدير والهدايا وذرفت الدموع. وتمنى الجميع له الخير في سنوات التقاعد. وفي اليوم التالي وجد ريتشارد كاتر أمامه في المشفى، يرتدي ثوبه الأخضر، ويسأل عن سبب عدم وجود برنامج عمليات له.

من ناحية اللباقة، تعتبر معطيات وضع أو تطبيع نظام لغربلة العاملين المسنين، لإبقائهم أو حرفهم، على أساس اختبار علمي مجرب أمر أكثر تعقيداً من تطوير الاختبار نفسه. وينعكس مدى تعقيد هذه المشاكل بالتشريع الذي يطال مسؤولي الحكومة والهيئة الجامعية. وقد أوصت الدراسات العلمية أن

يُعْطَىْ كل من مسؤولي الحكومة والهيئة التدريسية الفرصة نفسها لكل واحدٍ منهم، مثلهم مثل غيرهم، للاستمرار في العمل إلى ما بعد أعمار التقاعد الطبيعية لمهنهم. والمؤسف أن هذا لم ينه الأمر. فقد تجاهل الكونغرس الأمريكي في البداية توصيات مجموعة المستشارين العلميين، واستمر في مطالبة أعضاء الهيئة التدريسية بالتقاعد عند بلوغ السن المعتادة، ثم تريثوا وسمحوا للأساتذة بالعمل قدر ما يشاؤون.

في البداية ضم الكونغرس رجال الإطفاء وضباط الشرطة تحت مظلة المهن الأخرى التي تمنع الإحالة الإجبارية إلى التقاعد إلى أساس العمر لسنة واحدة. وقد حشدت جهود مكثفة من قبل نقابتين مهمتين تمثلان رجال الإطفاء وضباط الشرطة، إضافة إلى منظمات من مدن وقرى محلية، أثارت نقاشاً ضارياً حول إجبار المسؤولين الحكوميين على التقاعد في سن محددة. وفي وقت كتابة هذه الكلمات، ما زال الكونغرس يناقش محاسن هذا القانون ومساوئه. فترقبوا.

وقد بدأت الفطرة السليمة تحل بعض مشاكل الأفراد المسنين الذين يريدون الاحتفاظ بأعمالهم. فمثلاً توصل الأعضاء الكبار في كلية الفيزياء في كورنيل إلى إجماع بأنهم سيخفضون طوعاً أعباءهم التدريسية عندما يبلغون الستينات من العمر، ويتقاعدون بشكل كامل في السبعين، ليفسحوا المجال أمام الجيل الأصغر من العلماء. وقد عرض على كبار أعضاء الهيئة التدريسية في أماكن أخرى تعويضات تقاعد مبكرة مغرية. وفي جامعة بيتسبورغ، يجري الإعداد لوضع خطة تعطي الأساتذة في سن 60 فما فوق، مبلغاً كبيراً يعادل مرتين ونصف من رواتبهم للتخلي عن مناصبهم المثبتة. ويمكن وضع تدابير احتياطية من أجل التدريس الجزئي، ومدة البقاء في المنصب، والدعم السكرتاري، وما من شك في أن هناك حلولاً أخرى لهذه المشكلة قد تخطر في البال. فتلبية حاجات كل من الموظفين المسنين الذين يريدون الاستمرار وأصحاب العمل الذين يتطلبون أعلى مستوى من الأداء من العاملين لديهم، تشكل تحدياً بحاجة إلى حل.

الحاجات الاقتصادية

جيد أن القوانين تمنع التقاعد الإجباري بسبب العمر. وإذا كان للاقتصاد الأمريكي أن يستمر في التوسع في الربع الأول من القرن الحادي والعشرين، فإن دعاة «كثرة الأطفال» المسنين الذين ولدوا في الفترة ما بين 1946 ـ 1964، سيضطرون إلى العمل لفترة أطول من السابق. قد يبدو هذا التكهن بعيد الاحتمال في المناخ الاقتصادي الحالي، في الوقت الذي يجد خريجو الجامعات صعوبة في إيجاد عمل ويشعر آباء أولئك الخريجين بالقلق حيال الحفاظ على أعمالهم، في حين تلجأ المنظمات إلى ضغط حجمها. بالرغم من ذلك فإن الحقيقة هي أن عدداً أقل من الشباب يدخلون في عداد القوة العاملة اليوم مما كان قبل عشرين عاماً. في عام 1990 بدأ حوالى 1.3 مليون من الشباب في أعمار تتراوح بين 18 و24 بالعمل بدوام كامل، بالمقابل دخل سوق العمل أكثر من حوالى 3 ملايين شخص من نفس المجموعة العمرية قبل ذلك بما يربو على عشر سنوات. هذا التخفيض في عدد الشباب الذين يدخلون القوة العاملة ما هو إلا نتيجة مباشرة لما سمي جيل «تحديد الأطفال» Baby bust وقد ولدوا خلال سنوات 1965 إلى 1977، وكانت إحصائيات ولادتهم أقل بمليون من دعاة «كثرة الأطفال» في العقدين السابقين. لأن جيل كثرة الأطفال سيكونون في أوج عملهم خلال العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، ولأن جميع أبناء جيل تحديد الأطفال سيكونون قد دخلوا عالم الوظيفة بحلول ذلك الوقت، فإن دخول القرن الجديد سيجد متوسط عمر العامل الأمريكي أقرب إلى الأربعين من الثلاثين. لهذه الأسباب فإن الاقتصاد سيحتاج إلى الاستمرار في توظيف أولئك الذين تجاوزوا عمر الخامسة والستين.

إن الاستمرار في العمل إلى ما بعد سن التقاعد الطبيعية، سيدعو إلى إجراء تعديلات على جو العمل المتغير، نتيجة لذلك فإن معظم العاملين لن يوظفوا في السبعين من قبل المؤسسة نفسها التي وظفتهم في الخامسة والأربعين. وهناك سببان لهذا السيناريو.

الأول: يعود إلى ثقافة مهنية مشتركة تتطور بسرعة. ففي المؤسسات التي تنتهج سياسة الحد الأدنى والتنافس الأعلى، تتحقق التكلفة الأقل بالاتحاد والتضامن، بنقل الشركة من ديترويت إلى تامبا، حيث تكاليف العمل أخفض، وتأمين بعض الأعمال من مصادر خارجية والتصنيع خارج الموقع. والنتيجة هي أن عشرات الآلاف من فرص العمل، قد تلاشت في الولايات المتحدة خلال العقد الماضي. وبالرغم من أن الاقتصاد يستمر في ابتكار أعمال جديدة، إلا أنها ليست مماثلة كتلك التي حذفت. وكثير من الأعمال التي ابتكرت حديثاً تتطلب مهارات مختلفة وخبرة.

السبب الثاني الذي يمكن لمعظمنا أن يتطلع نحو أعمال مختلفة عديدة هو: أن متوسط عمر التقاعد الأول يستمر في التراجع. ففي العقد الأول من سنة 1900، كان اثنان من ثلاثة رجال 65+ ما زالوا يعملون. وفي سنة 1990، لم يكن هناك سوى 16 بالمائة من الذكور، و7 بالمائة من الإناث من العمر نفسه ما زالوا يقومون بعمل بدوام كامل. سبب هذا التدني ليس واضحاً، بالرغم من أن الخبراء ينوهون ببرامج المعاشات التقاعدية الأفضل وزيادة توفر مزايا للعجز. ولكن بعد سنة أو اثنين، يعود كثير من المتقاعدين إلى ساحة العمل. في السنوات العشر الماضية، كان هناك زيادة تقارب 75 بالمائة في نسبة المتقاعدين 55+ الذين بدأوا العمل ثانية.

لهذه الأسباب وسواها، ستكون الحياة العملية للعاملين اليوم تشبه بعض الشيء، مجموعة الرياضيين المحترفين في مرحلة الوكالة الحرة. لم يعد هناك جو دايماغيوس يضع شارة اليانكي، أو بيل راسيلز في لباس الكلتيك الأخضر طالما هما يحترفان الرياضة. ولم يعد هناك أي تخطيط للعمل لصالح بيغ بلو، أو بيغ ثري، أو أية منظمة أخرى من البداية إلى النهاية.

قد تقول «هذا محزن» لم يعد هناك استقرار أو أمان في العمل. ولا التزام متبادل، «إلى أن يفرقنا التقاعد» وهذا صحيح، ولكن ما هو صحيح أيضاً هو أن أياً من الموظف الفرد أو صاحب العمل لا يعاملا بعضهما بعضاً اليوم

باستخفاف. فكلاهما مدرك اعتماده على الآخر. فصاحب العمل يعرف قيمة إرضاء العاملين الأكفاء، لأن دورة رأس المال تكلف دولارات كثيرة ـ تعادل ضعفي الراتب السنوي للعامل. والموظفون يعرفون أيضاً أنهم بحاجة لأن يحافظوا على إنتاجيتهم، ولا بد لهم من الاستمرار في تطوير مهاراتهم للحفاظ على قدرتهم التسويقية. وهكذا، فإن العلاقة بين الموظف وصاحب العمل اليوم تتأثر لحد كبير بالمنفعة قبل الولاء.

وكما ذكرنا آنفاً، فإن أحد التحديات الرئيسية التي يواجهها العامل في مناخ اليوم المشترك هو الحفاظ على القيمة من خلال عملية استمرار النمو. ومهما كان خط العمل الذي نقوم به، فإن علينا أن نبقى متماشين (جنباً إلى جنب) مع التطورات الجديدة في مجالنا. علينا أن نقرأ الصحف التجارية، ونحضر الاجتماعات السنوية لأبناء مهنتنا، ونفتش عن فرص لتعلم مهارات جديدة. وفي حين تأتي هذه النشاطات بشكل طبيعي ونحن في الثلاثينات والأربعينات من العمر، فإنها تصبح أقل إغراء في الخمسينات، وأحياناً نشعر بشيء من الإحراج إذ نحاول الحصول على ترقية في الستين أو السبعين من العمر، عندما تبدو علينا علامات الشيخوخة في مزيد من التجاعيد ومساحة صلع أكبر، أو شعر شائب أكثر من أي شخص آخر في الغرفة. يجب أن نتوقف عن الإحساس المبالغ بأنفسنا. وإذا أردنا أن نصبح لاعبين فإن علينا الاستمرار في اللعب. وبهذا نحتفظ بصلاحيتنا للعرض ورواجنا.

ابن عمي يدير شركة تستأجر موظفين على مستوى الاحتراف لمنظمات على أساس العمل المؤقت. وإحدى الصناعات النامية بالنسبة إليه هي مجال صناعة الطائرات. وسألته إن كان أي من مهندسي الطيران الذي يتعاقد معهم في عمرنا (في أواخر شبابهم). فكّر في الأمر دقيقة ثم أجاب: «لا، معظم مصممي الطائرات أصغر لأنه لم يعد هناك مساطر منزلقة ومخططات. أصبح التصميم كله الآن بمساعدة الكومبيوتر (CAD)». ولكن، بعد قليل من التفكير أضاف: «ولكن إذا أراد رأي من أولئك الغريبي الأطوار تعلم التصميم بمساعدة

الكومبيوتر، فإن لدي كثيراً من فرص العمل لهم. وطالما أنهم قادرون على دفع أجهزة المساعدة على المشي عبر الباب، فإن من الممكن توظيفهم إذا كان بإمكانهم تصميم طائرة على الكومبيوتر الشخصي».

خلاصة

يعتقد عدد من الأشخاص المطلعين أن الشيخوخة ليست موضوعاً مشوقاً بشكل خاص، لأنهم يعتقدون أن التقدم في العمر، لا يعني سوى التراجع والخسارة. كما أنهم يعتقدون أنه لا يمكن عمل أي شيء للحصول على أكبر عطاء نوعي ممكن من سنواتنا الأخيرة. والحقيقة هي أن هذه مفاهيم خاطئة ضمن حدود قوانا، لتحسين نوعية سنواتنا الأخيرة. كما أن هذا هو أفضل وقت في التاريخ يشيخ فيه الإنسان. والأسباب ديمراغرفية - فالولايات المتحدة وبقية العالم لديهم أعداد متزايدة من المواطنين 65+ أكثر من أي وقت مضى، وهذه إحصائية تعني أنهم يشكلون قوة أساسية متنامية لا يستهان بها، وصحة جسمانية أفضل - أعداد كبيرة من النساء والرجال المسنين أكثر حيوية من آبائهم وأجدادهم، وتشريعية - التقاعد الإجباري بسبب السن أصبح ممنوعاً بالقانون بالنسبة لمعظم المهن، وهذه حقيقة ستمكن الأفراد من العمل لفترة أطول من ذي قبل إذا أرادوا ذلك، واقتصادية - فمن المحتمل أن يحتاج الاقتصاد اليوم أن يعمل العاملون المسنون لفترة لا بأس بها خلال الربع الرابع من حياتهم إذا أرادوا ذلك.

هذه التغييرات تحمل معها تحديات وفرصاً تضمن تأمين العناية والتعليم والخدمات لنسبة متزايدة من المسنين، وإيجاد مخارج ممتعة ومفيدة لنسبة متزايدة من المسنين الذين يتمتعون بحيوية عقلية وجسمانية، واختبارات متطورة وطرق أخرى، التي تمكننا من التمييز بين الأفراد المسنين الذين ما زالوا أقوياء مع تقدم العمر، ومساعدة العاملين المسنين الذين يرغبون في الاستمرار في العمل على البقاء رائجين ومطلوبين.

2



الخرافة الثانية

المسنون يشبهون بعضهم بعضاً

أتذكر عندما رأيتَ جَدَّيْكَ مع أصدقائهما؟ أو أول مرة قمت فيها بزيارة قريب مسن في مُجَمَّعٍ للمتقاعدين؟ هل صدمك أنهم كانوا يبدون متشابهين تماماً؟ كان جداي يستقبلان أصدقائهما الذين «يمرون للتحية» بعد ظهر يوم أحد، كما جرت العادة في القرية الصغيرة في القسم الغربي من وسط القارة حيث نعيش. وأذكر أني كنت أفكر كم كانوا متشابهين في مظهرهم الذاوي، والثياب التي يرتدونها، وحركتهم الصعبة والمؤلمة أحياناً، ومتعتهم بقصص الأمس التي لا يملون تكرارها. كانت عيناي الفتيتان تجدان فروقاً طفيفة فيما بينهم، من ناحية المظهر، والحيوية الجسمانية، والنباهة الذهنية. في عمر المراهقة تلك أذكر أني كنت أفكر «إذا رأيت شخصاً واحداً مسناً غريب

الأطوار، كأنك رأيتهم جميعاً»، ولم يخطر في بالي عندها أن هناك في الحقيقة تنوعاً بين هؤلاء الشيوخ الذين يبدون متشابهين أكبر بكثير من التنوع بين أصدقائي في عمر 16 سنة.

ما من شك في أن ما رأيته وقرأته كطفل وفتى هو الذي صاغ هذا الرأي. وحتى عقد السبعينات كانت الأغلبية العظمى من الشيوخ الذين قرأت عنهم أو شاهدتهم في الأفلام السينمائية وفي التلفزيون، كانوا رجالاً ونساء يتمتعون بالحيوية وهم في أوج ربيعهم. وكانت الاختلافات بينهم تستغل أيما استغلال: أخلاقيتهم (ساعي البريد دائماً يقرع الباب مرتين، تأكيد مضاعف)، والبطولة (منتصف الظهيرة، على الواجهة المائية). ومعالم فردية (فاونتينهيد، شين). وكان الشيوخ النحيلون الذين يظهرون في الأسر التلفزيونية هم عائلة كليفرز(في دع الأمر للقندس).

لقد أعطي كل من هو فوق الستين، أدواراً ثانوية، وكان انطباعي عنهم يتراوح بين السلبي والحميد (المعتدل) وأذكرهم كمرواغين (وولتر هيوستون في: كنزسييرا مادري)، أو مقعدين (ليونيل بادري مور في: دور الدكتور جيليسبي) عديمي الجنس. (أيثيل باري مور في جميع أدوارها). أو يموتون (باري فيتزجيرالد في: سأمضي في طريقي).

قارن هذه الصور بصور المسنين الذين يراهم فتيان اليوم. إنهم يدعون إلى جريمة كتبتها، و ماتلكوك والفتيات الذهبيات، على شاشة التلفزيون، ويشاهدون شيوخاً أذكياء وقادرين ولديهم الحيوية والنشاط الجنسي في أفلام كوكون وبندورة خضراء مقلية، وشيوخ كثيرو التشكي، ومأخوذون، التي تعرض دينيس هوبر وآمي أيرفينغ وهما في الستينات من العمر يتحاببان بطريقة حميمة جداً.

في معظم عقود حياتي الراشدة، لم أهتم أبداً بفكرة أن المسنين حتماً ليسوا متماثلين. لم يدرك الأكاديميون، ولا المختصون بأبحاث الشيخوخة، ولا

المحترفون، ولا صناع السياسة، حقيقة أن المسنين حتماً ليسوا متماثلين. وحتى الأول من شهر كانون الثاني (يناير) 1994، كانت قوانين التقاعد الأمريكية توضح مدى رسوخ القناعة بأن المسنين كلهم سواء. ويمكن أن يطلب من العمال الأكبر سناً التقاعد في سن محددة: 55 بالنسبة لضباط الشرطة والإطفائيين، و60 بالنسبة للطيارين، و62 أو 65 أو 70 بالنسبة للبقية، فإن «المنطق» وراء هذه القوانين هو أنه بعد سن معينة يعتقدون أننا لم نعد قادرين على أداء ما أنجزناه بسهولة في اليوم السابق. ونحال إلى التقاعد، بغض النظر عن أن كثيراً من النساء والرجال في الخامسة والسبعين، وبعضهم في الثمانين، قد يكونون بكفاءة العمال في أوج عطائهم.

إن التفكير بأن المسنين جميعهم سواء كان أمراً طبيعياً بالنسبة لأبناء جيلي من أكاديميين وأطباء ممارسين. في الوقت الذي لا أعتقد أني كنت فعلاً أنتمي إلى ذلك التفكير النمطي حول المسنين، ولا أذكر أني تحديت أياً من هذه الصور ـ وهذا ما أستغربه. وعندما أذكر أُسرتي، والمسنين الذين كنت أراهم حولي، كان حرياً بمعتقداتي أن تتغير، فهناك أمي، مثلاً، التي كانت تسير مسافة ميلين إلى عملها ذهاباً وإياباً معظم الأيام، حتى وهي في عمر 72 سنة. وكان هناك أصدقاؤها المميزو الذكاء في سكن المتقاعدين، حيث أمضت السنوات التسع الأخيرة من حياتها. وأذكر صديقتها إيلزي، التي كانت ترأس مجموعة تناقش أمهات الكتب. كانت إيلزي في السادسة والتسعين. ثم كان هناك والدي، الذي كرس العقدين الأخيرين من حياته اللذين أعقبا التقاعد، لعمل نشيط في شراء وصقل وإعادة بيع «القطع القديمة» التي يجدها في ساحات البيع في كافة أرجاء الولاية. كان ذلك عندما لم يكن يستيقظ في الرابعة صباحاً ليكون في المركب قبل أن يتوقف سمك القاروس عن العض. ومات عن عمر 84 سنة إثر نوبة قلبية عندما كان يحاول دفع سيارته خارج الطريق العام بعد أن تعطل المحرك. في ذلك الوقت كنت أعتقد أن والداي وأصدقاءهما الذين يؤدون مهامهم بشكل جيد أشخاص غير عاديين، خارج نطاق الإحصاء، ولا يمثلون

معظم المسنين. والآن أصبحت أدرك أن والدتي ووالدي وكثيراً من أصدقائهما لم يكونوا متفردين، وإنما في الحقيقة يمثلون نسبة عالية من مجموعتهم العمرية.

أما ما ذكرني بمدى تغلغل خرافة أن المسنين جميعهم سواء، كان وجبة غداء مع اثنين من مقدمي برامج الأخبار التلفزيونية الأولى. هذا الإدراك حدث في أواخر صيف سنة 1995، عندما بدأ يتضح أن السيناتور روبرت دول الجمهوري، سيكون منافس الرئيس كلينتون الديمقراطي في السنة التالية. رأى المذيعان أبحاثنا حول الشيخوخة الواعية وطلبا الاجتماع بي. وأثناء وجبة غداء شهية، طرحا الموضوع. وتساءلا، بشكل مفصل، عن أنماط ضعف الوعي التي ربما تلم بالسيناتور دول في ضوء سنه ـ وكان إذ ذاك في الثالثة والسبعين. أخرج المذيعان دفتريهما استعداداً. وعندما قلت لهما: «إن بحثنا أثبت بما لا يدع مجالاً للشك، أنك تكاد لا تستطيع التكهن بذاكرة الإنسان أو وعيه وإدراكه بعد عمر 60 سنة، بسبب تعاظم التفاوت بين المسنين»، سمعت طقطقة قلميهما في غمديهما كما أغلقا دفتريهما. القصة التي أرادا سماعها والكتابة عنها لم تكن أن شخصاً قد تجاوز السبعين يمكن أن يكون على سوية عقلية واحدة مع شخص في ريعان شبابه.

خطران يكتنفان خرافة أن المسنين كلهم سواء. الأول: هو أن هذا الاعتقاد كان القاعدة التي اعتمد عليها في فرص التقاعد القسري على أساس العمر. وبالرغم من أنه ممنوع الآن بموجب القانون، إلا أن التحيز الكبير ما زال قائماً ضد العاملين المسنين، بسبب الافتراض الضمني بأن شخصاً في عمر 55 ـ، 60ـ، أو70. مثله مثل غيره تماماً. والثاني هو أن هذه الخرافة تستطيع أن تتسلل إلى عقلنا الباطن، مما يجعلنا فجأة نعتقد بأننا أصبحنا أكبر من أن نتمكن من إتمام شيء اليوم كنا نستطيع إنجازه البارحة. وهنا نصبح ضحايا الشيخوخة التي ألقينا أنفسنا بين أحضانها.

الحقيقة

الخرافة الوحيدة، التي فجَّرها العِلْمُ تماماً في العقد الماضي، تلك التي يقر جميع المختصين بالشيخوخة تقريباً أنها خاطئة، هي فكرة أن جميع المسنين سواسية. قد تسأل: «ولماذا طال بكم الأمر هكذا؟» السبب هو أن العلماء الذين يدرسون عملية التقدم في العمر ركزوا اهتمامهم في السابق على التحليلات الإحصائية التي تسمى «مقاييس الملل المركزي» - أو بتعبير آخر، المعدلات أو الدرجات المتوسطة. ولن يفاجئك أن تعلم أن هؤلاء الباحثين أنفسهم، اكتشفوا أن العلامات المتوسطة تتراجع مع تقدم العمر. سواء كانوا يقيسون الأداء القلبي الوعائي أو درجات الذكاء، فإن الأشخاص العاديين في عمر 45، يتفوقون على الأشخاص العاديين في عمر 65، الذين يتجاوز أداؤهم أبناء الـ85، وهذا أمر مفروغ منه.

إن التركيز على الدرجات المتوسطة للمجموعة العمرية أدى إلى إغفال ما يحدث لتنوع الدرجات مع كل عقد يتقدم. والتنوع، أو الانحراف القياسي، يشير إلى مدى تشتت الدرجات حول أي شيء قد تقيسه. وقد وجد العلماء أن درجات الذكاء لمجموعة من السبعينيين، مثلاً، فيها تنوع أوسع بكثير من درجات أولئك الذين في الأربعين. ويمكنك أن تلمس ذلك بأن تمد أصابع يدك اليسرى أمامك وتقبضها بقوة. هكذا تكون درجات أبناء الأربعين. والآن مد سبابتك بشكل مواز للأرض، ولكن باعد بين أصابعك قدر ما تستطيع - ذلك يعطيك فكرة عن مدى اتساع درجات مجموعة أبناء السبعين. وقد كشف فريق أبحاثنا دليلاً قوياً على التشتت المتزايد بين الكهول الأكبر سناً عندما طورنا الوعي الأدنى Micro cog أعطينا الاختبار لـ 1000 طبيب تتراوح أعمارهم بين 25 و92. فوجدنا أن درجات القدرة الذهنية في الوعي الأدنى، تتجه نحو الأدنى مع تقدم العمر، كما توقعنا. ولكننا لاحظنا شيئاً آخر أيضاً. الأطباء الأكبر عمراً كان لديهم متغيرية أكبر بكثير من الأصغر عمراً. فانتشار الدرجات من القمة إلى القاع بالنسبة لأبناء الـ 70 كانت أوسع بقدر 60 بالمائة مما هي لدى أبناء الـ 40.

هذه المتغيرية المتزايدة للفئة العمرية، تدلنا على أن المسنين حتماً ليسوا متماثلين. ويتابع عدد من الأفراد الأكبر عمراً أداءهم بمهارة الأفراد في ربيعهم، فيما يتراجع آخرون من مجموعتهم العمرية دون أدنى شك ـ بعضهم بشكل مؤثر جداً.

والدليل على وجود مسنين يستمرون في الأداء على مستويات عالية يتجلى حولنا. فالمهارات الجسمانية الملفتة لكثير من السبعينيين عرضت يوم 6 حزيران (يونيو) سنة 1994، في الذكرى السنوية الخمسين لإنزال قوات الحلفاء جيوشهم على ساحل النورماندي الفرنسي، وشمل ذلك الإنزال كتيبة محمولة جواً من أبناء الاثنين والثمانين اليوم حطت قرب سانت مارايغليز. وفي أعقابهم أتت رحلة جوية لطائرة سي 47 من طائرات الحرب العالمية الثانية المتثاقلة قفز منها بالمظلات عشرات الأعضاء الأصليين من الكتيبة 82 التي أنزلت بعيد منتصف ليل 6 حزيران (يونيو) سنة 1944. ومعظمهم كان في أواخر السبعينات من العمر، وكانوا يبدون على درجة مذهلة من اللياقة في المقابلات التلفزيونية. إلا أن هيلين كلين التي ذكرناها في الفصل السابق كانت تبدو أفضل من كثير من مظليي الحرب العالمية الثانية. إنها جدة في الثانية والسبعين من العمر تحمل قرابة ستين رقماً قياسياً أمريكياً وعالمياً في رياضات قاسية تتطلب تحملاً فائقاً مثل سباق المائة ميل. ولما ساد الاعتقاد بأن تركيبها البنيوي ربما كان مختلفاً، طلب إليها أن تتطوع لصالح دراسة في مدرسة سانت لويس للطب في جامعة واشنطن. حيث وجدوا أن لها عضلات امرأة في العشرين والهيكل العظمي لابنة ثلاثين. إن هيلين كلين تعادل جسمانياً الأطباء السبعينيين الذين اختبرنا قدراتهم في الوعي والإدراك ووجدناها تعادل قدرات الأطباء الكهول الأكبر سناً.

في العمل نلحظ أيضاً دليلاً على قدرات ذات سوية عالية يبديها أولئك الذين اقتربوا من سن التقاعد الطبيعي أو تجاوزوه. وأحد النماذج عن أداء عال في العمل من قبل فرد مسن ندرج أسطورة الكابتن ألفرد سي هاينز، ففي الساعة 3.16 من بعد ظهر 19 تموز (يوليو) 1989، كان الكابتن هاينز في موقع القيادة

في الرحلة رقم 232 لشركة يونايتد، المتجهة من شيكاغو إلى لوس أنجيلوس، وبينما كان يحلق على ارتفاع 37.000 قدم، تعرضت طائرة الـ دي سي 10، لعطل هائل في المحرك. لقد انفجر المحرك الموجود في ذيل الطائرة. شقت قطع من المحرك قسم الذيل، مما تسبب في خسارة أنظمة ضبط الطيران الهيدروليكية الثلاثة كلها، فأصبحت الطائرة في وضع لا يمكن السيطرة عليه تقريباً.

كان الكابتن هاينز وطاقمه قادرين، بشكل أو بآخر، على قيادة طائرة الـ دي سي 10، المعطوبة إلى مطار مانيسيبال في مدينة سوسيتي بولاية أيوا، حيث هبطت الطائرة هبوطاً اضطرارياً بعد خمس وأربعين دقيقة. واعتبر إمكان السيطرة على الطائرة ووجود باقين في حالة الطوارئ غير العادية هذه معجزة في عالم الطيران، وإنجازاً لمهارة الكابتن هاينز الخارقة في فن الطيران.

كيف تَعَامَلَ الكابتن هاينز مع حالة الطوارئ هذه؟ اعتبر مصمم طائرة دي سي 10، أن احتمال العطل المرعب لأجهزة التحكم الهيدروليكية الثلاثة معاً، أمر لا يحدث أكثر من نسبة واحد في المليار حالة. لذلك فإن حالة الطوارئ التي واجهتها الرحلة رقم 232 لشركة يونايتد لم تكن في الحسبان. إلا أنها حدثت فعلاً، وفجأة لم يبق لدى الكابتن هاينز وطاقمه أجنحة تسيطر على الترنح، ولا دفة موجهة تنسق الالتفاف، ولا أجهزة ارتفاع تسيطر على الارتفاع والانخفاض، ولا أجنحة ولا عجلة قيادة للتوجيه عندما تصبح الطائرة على الأرض. لم يبق لديهم ما يعملونه لمساعدته.

كان أعضاء الطاقم الأصغر سناً بحاجة فورية إلى سنوات خبرة الكابتن هاينز. فبعد أربع عشرة ثانية من خسارة الضغط الهيدروليكي، قال مساعد الطيار إنه لم يعد قادراً على السيطرة على الطائرة. كانت الطائرة تنزلق نحو اليمين على ظهرها، في ما يسمى «طيراناً لولبياً انتحارياً» يسبق السقوط المتسارع نحو الأرض. ودونما تفكير، أطفأ الكابتن هاينز المحرك الأيسر ورفع جدار النار للمحرك الأيمن. هذه المناورة أوقفت الإنزلاق نحو اليمين، واستقرت الطائرة

بيطء، ثم توقفت تماماً. وعندما سألناه، فيما بعد، لماذا فعل هذا، أجاب: «ليس لدي أدنى فكرة، ولكن يبدو أنها نجحت». واكتشف الكابتن هاينز عندها أن مجرد إبقاء الطائرة مستوية كان يتطلب طيارين في أجهزة التحكم. وأوكل إلى طيار ثالث مهمة التحكم بالصمام الخانق للطائرة. وكان ذلك بالغ الأهمية، لأن الطريقة الوحيدة للالتفاف كانت بتخفيف القوة على الجانب الواحد مع زيادتها على الجانب الثاني. وأمكن الالتفاف نحو اليسار بقطع الطاقة عن المحرك الأيسر وزيادتها إلى الحد الأقصى في المحرك الأيمن. وللهبوط كان لا بد لهم من إعادة الطاقة إلى المحركين بالقدر نفسه تماماً.

كانت المعجزة هي أنهم تمكنوا من الوصول بالطائرة إلى جوار أحد المطارات. إلا أن الكابتن هاينز ينقصه السيطرة الكافية للهبوط بطائرة الجامبو. فالمعدل الطبيعي لسرعة الهبوط عند ملامسة الطائرة الأرض هو 300 قدم في الدقيقة. إلا أن معدل هبوطهم عندما لامسوا الأرض تجاوز 1800 قدم في الدقيقة. ولدى اصطدامهم بالأرض، انفصل الذيل والجناح الأيمن عن غرفة الطيار، مما تسبب بانقلاب جسم الطائرة رأساً على عقب. ويعتبر بقاء 174 راكباً وأعضاء الطاقم العشرة على قيد الحياة معجزة حقيقية، يعود الفضل فيها لردود الفعل الغريزية، والتفكير السريع، وقيادة الفريق، والمهارة الفائقة للكابتن هاينز

وقت الحادث كان الكابتن هاينز يبلغ 1/2 59 سنة من العمر. وكان عليه أن يتقاعد بعد ستة أشهر بسبب أنظمة صناعة الطيران التي تنص على أن الطيار يجب ألا يطير بعد تجاوزه سن الستين بسبب «التراجع» المحتمل لنشاطه الذهني الذي يرافق العمر. ومن الصعوبة بمكان إقناع أي من الناجين من رحلة شركة يونايتد رقم 232، بصوابية هذه الفكرة.

هل كان الطيارون الآخرون الذين يشارفون على الستين سيتصرفون بالبراعة التي أبداها الكابتن هاينز بعد ظهر ذلك اليوم الحار من شهر تموز (يوليو)؟ هل كان أي من الأربعينيين سيضاهيه براعة؟ لن نعرف أبداً الجواب عن هذين

السؤالين. أما ما نعرفه فعلاً، فهو أن هذا الطيار الذي يقارب الستين قاد الطائرة ببراعة أي طيار آخر بغض النظر عن العمر، والوقت.

لنفترض أن حالة الطوارئ تلك قد حدثت بعد سنة، بينما الكابتن ألفرد سي هاينز في ملعب الغولف بدل أن يكون على المقعد الأيسر في حجرة قيادة الرحلة 232 لشركة يونايتد. لنفترض أن مهناً أخرى كان لها تقاعد على أساس العمر كالكتاب، والأطباء، والراهبات، والسياسيين، والموسيقيين، والفنانين. كنا سنحرم مواهب جيمس ميتشنر James Michener (89) ونيلسون مانديلا Nelson Mandela (95) ومايكل دو بيكي Michael De Bakey (85) والأم تريزا Mother Theresa (86) وليونيل هامبتون Lionel Hampton (85) الذين كانوا قادرين على العطاء في الأعمار التي ذكرناها. ثم هناك الجدة موسيس Grand ma moses، التي لم تبدأ بالرسم إلا بعد أن أصبحت في عمر 78 سنة، واستمرت إلى ما بعد عيد ميلادها المائة.

إن ما حققه كل من هيلين كلين والكابتن هاينز، والآخرون، إضافة إلى ما تثبته الأبحاث في طول العالم وعرضه حول تزايد المتغيرية المرتبطة بالعمر، تظهر بوضوح أننا كلما تقدمنا في العمر، تقل مقدرة الآخرين على التكهن بما نستطيع أو لا نستطيع القيام به جسمانياً وذهنياً ولا يتجاوز ما نستطيع التكهن به عدد الشموع التي ستكون على قالب الحلوى في عيد ميلادنا القادم.

مواصفات الشيخوخة الأمثل

ما الذي يميز الذين يتمتعون بالشيخوخة الأمثل، أولئك الذين تبقى أذهانهم وأجسادهم حيوية، في حين تتراجع مقدرات نظرائهم تراجعاً سريعاً؟ هل الأمر كله يتعلق بالجينات؟ أم أن هناك أشياء نستطيع أن نفعلها لنزيد احتمال الشيخوخة الأمثل؟

إحدى طرق النظر إلى آثار الوراثة على المواصفات الذهنية والجسمانية،

هي فحص ما يحدث لتوأمين متماثلين عاشا معظم حياتهما منفصلين عن بعضهما. وقد اختبر علماء سويديون، توأمين متماثلين في الثمانين من العمر يحملان التركيبة الجينية نفسها، ولكنهما حتماً لم يعيشا في البيئة نفسها معظم فترة حياتهما. وجد العلماء ارتباطاً قوياً في درجات الذكاء بين هذين التوأمين الثمانينيين. وقدروا بأن نحو 60 بالمائة من العوامل التي تسهم في التشابه في قوة الوعي، كانت جينية، فيما اعتمدت تقارير أخرى لخصت ما خلصت إليه الأبحاث حول عشرات التوائم بأن الوراثة تؤثر على 50 إلى 60 بالمائة مما يطرأ على القدرة الذهنية.

والتأثير الجيني هو نفسه تقريباً بالنسبة للمواصفات الجسمانية، مثل ضغط الدم الانقباضي. وبهذا يبدو أن نحو 40 إلى 50 بالمائة من العوامل التي تؤثر في أدائنا ترتبط بالبيئة أكثر من ارتباطها بالبنية الجينية. ما هي هذه العوامل البيئية؟

تحاول الأبحاث الجارية تحديد العوامل البيئية التي ترتبط بالشيخوخة المثالية. وقد أتى أحد تلك التحريات في رسالة الدكتوراه التي أعدتها سوزان أندرسون، التي قسمت 40 طبيباً ذكراً مسناً إلى مجموعتين عليا ودنيا، على أساس درجاتهم في مقياس الوعي الأدنى Micro cog الأشخاص المتضمنين في المجموعة ذات الدرجات العالية أطلق عليهم اسم ذوي الشيخوخة الأمثل (OCA) ، وسمي الآخرون باسم ذوي الشيخوخة الطبيعية (NCA). ثم وضعت أندرسون استبياناً مطولاً حول أنماط التصرف، اعتبرت أنها قد تؤثر على حس أداء العقل. كان هناك أسئلة عن النشاط الجسماني (مثل: الرياضة، وسوية الطاقة والدافع الجنسي) والمساهمة الثقافية (مثل: دورات الحديث، والقراءة للتحدي أو للمتعة)، والشبكات الاجتماعية (مثل: العلاقات الرئيسية، وعدد الأصدقاء، وتواتر الاتصال مع الأولاد والأحفاد، وعضوية النوادي أو المنظمات)، والعوامل السيكولوجية (مثل: الحالة العقلية، [من اكتئاب، وقلق وغضب] وأساليب التعامل مع التوتر والمشاعر الداخلية بالتفاؤل، والمتعة، أو الأهلية).

خرجت الدراسة بحوالي ثلاثين معلومة. كان أصحاب الشيخوخة الأمثل، أكثر حيوية ويُمارسون الرياضة باعتدال. كما أبدوا شبقاً جنسياً أعلى. وفي المجال الفكري، كانوا يقرؤون كتباً ومجلات تتحدى الطاقات، لكنهم كانوا يقرؤون أيضاً للمتعة. اجتماعياً كان الذين يعيشون الشيخوخة الأمثل، يتصلون بشكل أكبر مع الأولاد والأحفاد، والأصدقاء الأصغر سناً من الأطباء الذين يعيشون شيخوخة عادية. وفي المجال السيكولوجي كان السبعينيون الذين سجلوا درجات أعلى يشعرون عادة بالمتعة والأهلية في بعض نواحي حياتهم. كما حاولوا أيضاً إيجاد فسحة من الوقت يقضونها مع أُسرهم، وكان لديهم هوايات مثيرة، وكانوا يذهبون في إجازات متعددة. بينما كان الذين يقضون شيخوخة طبيعية يعيشون أَسرى الروتين، ولم يكونوا يتواصلون كثيراً، ولديهم عدد أقل من الهوايات التي يمارسونها. وكانوا يقضون إجازات أقل من جماعة الشيخوخة الأمثل. وفي الوقت الذي تنتظر هذه النتائج أن تؤكد بتحريات أوسع مع مجموعة أوسع تمثيلاً للإناث والذكور على حد سواء، فإنها تعطينا عدة أفكار عما يمكننا أن نفعله لنصل إلى الحد النوعي الأقصى من شيخوختنا كأفراد.

في أجزاء أخرى من هذا البلد، وفي الخارج، حَدَّدَ علماء الاجتماع صفات أخرى يشترك فيها الذين يعيشون شيخوخة أمثل. ثلاث من أكثرها فائدة: الابتعاد عن الإحساس الذاتي بالشيخوخة، والسيطرة على القلق، واستخدام أسلوب الانتقاء والإتقان والتعويض.

إياكم والاستسلام للشيخوخة

الشيخوخة هي الاعتقاد بأن بإمكاننا تقرير ما يستطيع، أو لا يستطيع الفرد القيام به على أساس العمر فقط. ذلك كان «السبب» وراء التعصب ضد المواطنين المسنين. وهناك صفات مشتركة كثيرة بينه وبين التعصب الجنسي والعرقي والعداء للسامية.

إن التعصب ضد الأفراد على أساس الجنس أو العرق أو الدِّيْنِ أو السن أصبح مخالفاً للقانون منذ ما يزيد على ثلاثة عقود. ولكن يبقى التحامل، وهذا التحامل يجب أن يحدد سببه ويتم التغلب عليه.

والتغلب على أي تحامل يبدأ من الداخل. أو بتعبير أصح، إياك أن تكون ضحية الشيخوخة والمتسبب بها. فأنت وأنا وبقية طبقة المسنين ربما كنا نحمل في مكان ما من لاوعينا، الصورة المعتادة الساذجة للرجال والنساء المسنين الذين تعرضنا لوصفهم في بداية هذا الفصل. ربما كنا نرى بعضهم كأشخاص محدودين في ما يستطيعون القيام به بسبب نظام التغذية السيِّئ الذي يتبعونه، والسمنة، والتدخين، والخمرة وبسبب ما يفكرون به ويناقشونه.. بالنسبة لبعضنا، هذه الصورة الطفولية لما هو تصرف لائق إذ نتقدم في العمر، تؤخر رأينا حول ما /يجب/ أو /لا يجب/، /نستطيع/ أو /لا نستطيع/ القيام به. وبهذا، فإننا في أعماقنا ربما كنا لا نعتقد أنه يليق بابنة السبعين هذه أن ترتدي حُلَّةَ الرياضة وتتمرن في صالة الألعاب أربعة أيام في الأسبوع. لأننا نذكر والدتنا وجدتنا يرتدين ثوب البيت كل يوم، مع المشد حول البطن والأرداف وكل شيء. أما أن يحاول ابن الخمسة والسبعين سنة تعلم استخدام الكومبيوتر، فأمر لا نستطيع إدراكه، لأن أحداً ممن كنا نعرف أثناء فترة نمونا لم يحاول أبداً أن يتعامل مع أي شيء على ذلك القدر من التعقيد في سن الكهولة. وربما نفاجأ إذا غادر اثنان من المتقاعدين الذين نعرفهم بلدتهم الجنوبية الصغيرة ليقضيا الخريف في برامج بيوت الكبار في إيطاليا بدل الاستجمام في فلوريدا، ونعتبره أمراً غير عادي.

إحدى الطرق لتفادي أن تكون أسيراً لهذه الآراء الراسخة وغير المعقولة لما هو تصرف لائق، أو غير لائق، بالنسبة للكبار هو البحث عن نماذج تقتدي.اذهب إلى حيث يجتمع المسنون وافعل ما يفعلون. ابحث عن نوادي اللياقة التي تخدم المسنين. فكر في اتباع دورات في برامج بيوت الكبار في جميع أرجاء العالم، وفكِّر في فرص الاستفادة من الدورات التي تقدمها

الكليات والجامعات والمدارس العليا المحلية. لا تخف من تجربة الأشياء الجديدة، خاصة تلك الأشياء التي طالما تمنيت أن تفعلها ولكن لم تجد الوقت، أو الطاقة، أو المال لتفعل. تعلم الرسم، أو لعب البريدج المزدوج، أو التزلج على المنحدرات الثلجية، أو ملاحة المراكب الشراعية، أو الدخول إلى الإنترنت.

تذكَّر أيضاً أن هناك لحظات في حياتنا تهاجمنا فيها الشيخوخة الذاتية الكامنة دائماً. ويقع ضحيتها بشكل خاص أولئك الذين يستمرون في العمل في أعمال متعبة حتى العقد السابع، أو الثامن من العمر. عادة، يحاول شيطان الشيخوخة التي نلحقها بأنفسنا، الهيمنة على عقولنا في اللحظة التي نفشل فيها في تحقيق شيء نقدره كل التقدير. وخير مثال على غدر هذه العملية الذهنية، وكيفية التغلب عليها، قدمته صديقتي لويز. فبعد زواج يزيد عن أربعة عقود من مهندس معماري، وجدت لويز مهنتها الحقيقية في أواخر الاربعينات من عمرها، عندما بدأت تبيع عقارات لشركة وطنية كبيرة في نيو بورت بيتش في كاليفورنيا. وخلال عشر سنوات، أصبحت لويز واحدة من كبار الوسطاء العقاريين في كاليفورنيا. وعندما كانت في الستين كانت تحتل المرتبة الأولى في ولايتها. في العام التالي، حدث أمران دفعاها إلى التفكير بأنها أصبحت فجأة «أكبر» من أن تتابع عملها في بيع العقارات. إذ باع زوجها مكتبه الهندسي لشريك شاب، وأراد أن يقضي مزيداً من الوقت معها في قاربهما الجديد. ثم تدهورت مبيعات لويز لمدة سنة.

وبعيد إغلاقها سنتها (المالية) بعد أن تراجعت عن المرتبة الأولى، كانت تتناول طعام الغداء مع صديقة قديمة. تنهدت قائلة: «ربما أصبحت في سن أكبر من أن تسمح لي ببيع العقارات. عندما أنظر إلى صور الوسطاء العقاريين الآخرين إلى جانب صورتي على الصفحة، أبدو كأني والدتهم». وتساءلت لويز إذا كانت قد شاخت لدرجة لا تسمح لها بعمل ما كانت تعمله لفترة طويلة. واستها صديقتها، ونوّهت بأنها قد أرست أسس مهنة جيدة في بيع العقارات،

وربما آن الأوان لأن تفسح في المجال للجيل الأصغر. وبإمكانها أن تمضي وقتاً أطول مع أحفادها وفي الإبحار مع زوجها.

فيما بعد، شعرت لويز بالغضب حيال الاقتراح لدرجة أنها احتبسته في نفسها. وتحدثت إلى أحد المرشدين الاجتماعيين. فساعدها في إدراك مدى متعتها بكونها وسيطاً عقارياً. كانت تحب منافسة الوكلاء الأكبر في لوس أنجيلوس، وسان فرانسيكسو. ولكن قبل هذا وذاك كانت تستمتع بمجرد البيع. وفي النهاية خلصت إلى أنها: «لا تريد المغادرة طالما أن الموسيقى ما زالت تعزف».

عندها راجعت لويز أعمال السنة الماضية لترى فيما إذا كان هناك بعض الأشياء التي حدثت في عملها ربما تفسر أداءها الذي كان دون الامتياز. فوجدت عدة أشياء شعرت أنها ربما أسهمت في ذلك. أولها أنها أمضت وقتاً طويلاً في تفريغ قوائمها على الكومبيوتر وتطوير صفحتها الخاصة على تلك الشبكة. وعندما فكرت في الأمر، استنتجت: «لقد أمضيتُ وقتاً طويلاً جداً أراقب الشاشة، ولم أُولِ وقتاً كافياً للبيع وجهاً لوجه لعملاء محتملين»، ثم تفحصت الإشارات التي وضعت في باحات البيوت المعروضة للبيع وعرضت اسمها. وأعادت تصميم الشارة. وكبَّرت حجم اسمها عدة درجات.

وأجرت مزيداً من التبصر في سبب انخفاض مبيعاتها. فتبينت أن سوق العقارات في أورانج كونتري في كاليفورنيا قد أصبح مغالياً في التسعير. لقد انقضت فترة ازدهار الثمانينات، ولم تعد البيوت تباع أكثر بـ 20 إلى 50 في المائة مما كان الناس يدفعون فيها قبل بضع سنوات. لذلك بادرت إلى إعلام زبائنها بضرورة تحجيم آمالهم بشكل يمكن من تسعير بيوتهم بشكل واقعي أكثر. وبعد سنتين كانت صورة لويز تحتل الصفحة الأولى من قسم العقارات: الوسيط العقاري الأول في ولاية كاليفورنيا وواحدة من العشر الأوائل في البلاد.

ما الذي حال دون انزلاق لويز في المنحدر الزلق نحو الشيخوخة الذاتية؟

لقد كانت من ضمن المسنين في تجارة العقارات في منطقتها، وكان التقاعد اللطيف يومي إليها إلى جانب تصميمها الحازم على أن تكون في المرتبة الأولى، أسهمت ثلاث أفكار مهمة في إبقاء لويز مستمرة. أولاً، كانت لويز تعتقد أن الانخفاض في مبيعاتها العقارية كان بسبب عوامل تستطيع السيطرة عليها ويمكن تغييرها، وليست خارجة عن سيطرتها مثل عمرها. ثانياً، شعرت بأن هذه نكسة مؤقتة ستسوي نفسها مع بعض التغييرات في معالجتها، بدل أن تفكر بأن سنة أخرى سيئة كانت أمراً لا مناص منه. وثالثاً، اعتقدت لويز أن بإمكانها تحسين استراتيجيتها التسويقية بدل الاعتقاد بأنها قد بذلت قصارى جهدها. وهكذا تغلبت لويز على شكوكها حول كونها قد أصبحت عجوزاً لا خير فيها، وعادت لتحتل المرتبة الأولى من جديد.

سيطر على القلق

عندما كنت في العقد الرابع من عمري، أذكر أني كنت أحضر حفلات تقاعد الأصدقاء وأفكر: «لا بد أن هذا أمر لطيف. لم يعد هناك 70 ساعة في الأسبوع، ولا ليال استنفار للطوارئ. ولا مزيداً من التوتر والقلق. لم يعد هناك ما يثير القلق سوى أن تترك الأمور تجري مجراها وتسترخي» لم أكن أعلم في تلك الأيام أن التقاعد لا يحمل معه آلية توقف التوتر وما يرافقه من قلق ووساوس. هناك أشياء كثيرة تثير القلق، حتى لو لم تكن ملزماً بدوام رسمي صباح كل يوم. فالعيش إلى سن كبيرة ناضجة يحمل فرصة القيام بكل الأشياء التي كان العمل الدؤوب يحرمك منها، أو حرية أن تملأ كل يوم ببرنامج من اختيارك، ربما يكون ألا تفعل شيئاً البتة. ولكن هناك أيضاً بالنسبة لكثيرين إحساس مزعج بالهواجس والخوف من شر مرتقب. إلى أي حد سيؤثر التضخم، أو تذبذب السوق على مدخراتي التقاعدية؟ أي أثر سيتركه عدم ذهابي إلى العمل كل يوم على حياتي الزوجية؟ لنفترض أني عشت أطول من أصدقائي ولم يبق من يعتني بي سوى الأقارب البعيدين، وبدافع الواجب؟ كيف سأجتاز اختبار قيادة السيارة القادم في الوقت الذي يتراجع فيه بصري؟ هل انتقل إلى

بيت أصغر الآن، أم أنتقل إلى سكن للمسنين؟ إلى متى أبقى في صحة جيدة؟ فهمت المقصود.

الحياة ليست أسهل بالنسبة لأولئك الذين يستمرون في العمل. فبالإضافة إلى التفكير في جميع الهواجس السابقة الذكر، يحمل العاملون المسنون عبء محاولة مجاراة الجيل الأكثر شباباً. ربما ظننت أن المسنين، بما لديهم من رصيد من سنوات الكفاءة، لديهم ما يدعوهم لأن يشعروا بالثقة بالنفس والخلاص من القلق. في الواقع، العكس هو الصحيح. فرجال الدولة المسنون في معظم المجالات غالباً ما يشعرون بالقلق حيال قدراتهم. خاصة مهاراتهم الذهنية. وهذا ليس اكتشافاً / جديداً/. فعلى مدى نصف القرن الماضي، تحدث أحد السيكولوجيين عن نتائج جهوده في مقارنة علامات اختبار الوعي بين الأكبر سناً والأصغر في هيئة التدريس في إحدى جامعات كاليفورنيا الكبيرة. وخلص الباحث إلى أن العديد من أعضاء الهيئة لم يتطوعوا بسبب مؤشرات واضحة بالقلق حيال الاختبار. وعبَّروا عن مشاعرهم قائلين: «لا! لا أستطيع اجتيازه!» أو: «إنني أخشى الفشل». وكلهم كانوا من الأساتذة الكبار.

ويعود جزء من سبب قلق الأساتذة الكبار إلى أنهم «ظهروا حريصين بشكل واضح على التفوق»، على حد تعبير الباحثين. كانوا «يعلمون» أن القدرات العقلية تتداعى مع تقدم العمر، وأنهم كانوا أمام مخاطرة الأداء بشكل أضعف مما كانوا في الماضي، بالرغم من أنهم كانوا راسخين في علومهم. ولم يتقدموا بلطف نحو قبول أن علاماتهم في الاختبار قد تكون أخفض. واشترط كثيرون أنهم يوافقون فقط في «الوقت الأكثر كفاءة في النهار».

وقد ظهر تناقض مثير بين أعضاء الكلية الأكبر سناً والأصغر يتعلق بالأخطاء. فعند مواجهة الأساتذة الأصغر سناً بأخطائهم، أنحوا باللائمة على بنود الامتحان كونها «غير ذات صلة» أو «سخيفة» وسرعان ما نسوا ما حصل. إلا أن الأساتذة الأكبر سناً، فقد كانت وطأة أخطائهم ثقيلة عليهم. حيث اعتذر ستة عشر من الأساتذة الكبار أمام الفاحصين «لأدائهم الرديء» في الامتحان. الأمر الذي لم

يفعله أي من أبناء الثلاثين. حتى قيل إن اثنين من أعضاء الكلية الكبار من المعتدين بأنفسهم غادرا سريريهما في منتصف الليل لحل مسألة أعيتهم في اليوم السابق.

ويبدي عدد من أكبر الناجحين الكبار، قلقاً دائماً حيال إقرارهم بأنهم لم يعودوا قادرين على البقاء أذكى /التلاميذ/ في الصف. فدون هذا اللقب، يشعرون أنهم أقل قيمة، وأقل قدرة، وأقل وزناً، حتى لو أنهم ما زالوا في قمة قدراتهم كأساتذة، أو أطباء، أو علماء، أو مدراء إداريين. إضافة إلى أن كل يوم يحمل معه احتمال عقد لقاءات، ومحاضرات، واتصالات رسمية، أو غير رسمية، مع شباب أكثر مهارة وسرعة، اتصالات تحمل خطر أن يظهر الأستاذ أبطأ قليلاً، أو أكثر نسياناً، أو أقل معرفة عمَّا كان في السابق، مما يدل على أنه حتماً «يفقده».

لذلك، ليس لأحد من الأفراد في أواخر ربيعهم أن يستغربوا أن الدراسات حول السكن الجماعي للكبار تكشف باستمرار أن القلق إحساس يشعرون به بقوة وكثرة. وبالتالي، يجب أن نكون على استعداد لمعالجة القلق بالكفاءة الممكنة إبان نضجنا. وكما يقر أي شاب في عمر المراهقة، فإن القلق ليس وقفاً على الكبار. فالطلاب لديهم بواعث كثيرة للقلق، وكذلك آباؤهم. والمعاناة ليست غريبة عنهم. وطريقة تعاملنا مع القلق في شبابنا ومرحلة نضجنا قد تتابعنا في سنواتنا الأخيرة. لذلك عليك بالتفكير في طرق ناجعة للسيطرة على هذه التوترات الداخلية في الربعين الأول والثاني من حياتك.

يتحدث الخبراء في معالجة القلق عن طريقتين لخفض التوترات المترافقة مع الضغط: المعالجة التي تركز على المشكلة، والمعالجة التي تركز على المشاعر. ويمكنك أن تتصور أن خطوات المعالجة التي تركز على المشكلة تواجه مشكلة مباشرة. هذا الطرح قد يتضمن اتخاذ خطوات مباشرة لإزالة التوتر الداخلي بتخفيف الضغط نفسه. فإذا تقاعد زوجكِ الذي يحب العمل لحد الإدمان، مثلاً، وهو الآن يصرف كل ما لديه من وقت وطاقة في البيت يقول لكِ كيف

تعيدين ترتيب بهاراتك، يمكنكِ معالجة المشكلة مباشرة بقولكِ: «اخرج من مطبخي»، وبهذا تزيلين سبب الضغط.

أما خطوات المعالجة التي تركِّز على المشاعر فتخفف القلق بحل التوترات الداخلية بدل مجابهة وإزالة مصدر الضغط مباشرة. وبعدم اتخاذ أي خطوة لإزالة مصدر التوتر فإنهم، ببساطة يخفضون المستوى الإجمالي للقلق. وهذا مهم جداً عندما نضطر إلى التكيف مع الظروف الجديدة، وهذا قد يعني الحياة مع الوحدة أو وضع عائلي سَيِّىء، أو التعود على تردي الصحة، أو الفقر، أو وظيفة مقيتة. في هذه الظروف نلتفت إلى أشياء تهدئ أعصابنا، وتنعش معنوياتنا، وتساعدنا على تجاوز الفترة الحالكة.

إحدى طرق السيطرة على قلقنا هي طرد المشاعر غير السارة من أذهاننا. بعضهم يسمي ردود الفعل الدفاعية السيكولوجية «دفاعات الأنا». إننا نكبح أو نطرد هذه الأفكار بالحفاظ على مزاج ثابت. ومن خريجي جامعة هارفارد، وهم الآن في السبعينات من أعمارهم الذين توبعوا منذ ما قبل الحرب العالمية الثانية، فإن أولئك الذين يتمتعون بأفضل صحة كانوا يحتلون الدرجات الأعلى في مقدرتهم على تهدئة قلقهم مع إدراكهم للضغوط التي تعتري حياتهم. فالأفضل صحة بينهم، مثلاً، كانوا يستخدمون الطرد أكثر من الكبت لتهدئة أعصابهم. فالطرد يعني أننا بإرادتنا نطرد المتاعب من أذهاننا، في حين نحن ندرك ما نفعل ونخطط لمجابهة المشكلة فيما بعد عندما نكون قادرين على ذلك.

أما الكبت فيعني إسكات الأفكار التي تثير القلق وإبعادها عن أذهاننا دون التخطيط لمعالجتها فيما بعد. وذلك عادة يخلق من المتاعب أكثر مما يحل.

نوع آخر من المعالجة التي تركِّز على العواطف، هو البحث عن الراحة من خلال التداوي، والرياضة، والصلاة وسواها من النشاطات التي تحوِّل اهتمامنا عن الضغط.

كثير من الناس يجدون راحتهم كيميائياً. والحقيقة هي أن مواطني الولايات المتحدة، أكثر من أي بلد آخر، يعتمدون على الأدوية لتخفيف معاناتهم العاطفية. والأدوية المضادة للتوتر، وتلك المضادة للكآبة هي الأكثر مبيعاً بالنسبة للوصفات الأخرى. يليها مباشرة الأدوية المنوِّمة. التداوي الذاتي المتنوع يساعدنا في التعامل مع نوبات الضغط المتزايدة. حيث يعتقد كثير من الناس أن قهوة الصباح، والسجائر طوال اليوم، وبضع جرعات من الكحول فيما بعد، تساعدهم على التماسك.

ويعتمد أشخاص آخرون على طرق فيزيائية أخرى لتهدئة أعصابهم المشحونة. مارس بعض الرياضة ـ قال أحد أصدقائي وهو في الرابعة والسبعين: «لا بد لي من العمل في الخارج كل يوم»، وهو يحاول التعايش مع زوج مريضة مرضاً لا شفاء منه: «ولولا ذلك لجننت». قد تأتي الراحة عن طريق الدين أو الصلاة. فالإنجيل يقول إن العذاب جزء من حياتنا. وكثير منا يشعر بالراحة إذ يشعر أنه ينتمي إلى جماعة متدينة، وسماع قصص القدامى الذين عانوا وتحملوا، وبعض الترتيلات القديمة التي تملأ قلوبنا بالبهجة، وتحمل إلينا السلام.

للعالم العلماني مسكناته أيضاً. حيث خفف كثير من الناس من معاناتهم بالتأمل واليوغا وتمارين الاسترخاء وسواها من الطرق السيكولوجية. لكل من هذه الطرق سجل موثق بإزالة التوتر. ويبحث بعضنا عن نشاطات أخرى ليست لها طبيعة طبية، ولا دينية، ولا سيكولوجية.. ألا وهي اللهو الذي يعطي الراحة والمتعة. وهذه النشاطات متنوعة مثل قراءة كتاب أو مشاهدة برنامج تلفزيوني، أو السير في الغابات، أو على الشاطئ، أو تناول الشاي مع صديق، أو لعب الورق، أو الشطرنج، أو الغولف، أو الإبحار، أو تأمل مجموعة من الطوابع، أو النقود المعدنية، أو التسوق. صحيح أن الراحة التي تعطيها هذه النشاطات راحة مؤقتة، إلا أنها تخرجنا بشكل محبب من مشاكلنا بعض الوقت. فالحياة، أولاً وأخيراً، تُعاش في المدى القصير.

ما الذي غاب عن تفكيرنا في أساليب تهدئة توتراتنا؟ لقد نسينا أن ندرج قيمة الحديث عن مشاكلنا مع الأشخاص الذين نحبهم. هذا النوع الثالث من المعالجة التي تعتمد على المشاعر يتضمن الحديث إلى شخص يستطيع الاستماع، والتعاطف، وربما تقديم المساعدة. وليس عليه بالضرورة أن يقدم النصح في كيفية حل المشكلة التي تسبب الضغط المتزايد علينا، بل يكفي أنه مستعد لسماعها.

وقد وجد جميع الباحثين في الميدويست وعلى الشاطئين (الشرقي والغربي) أن نوعية حياتنا تتأثر بشكل إيجابي بعدد الناس الذين يمكننا الاعتماد عليهم عندما نشعر بالضغط. فأبناء المنطقة الوسطى ممن هم في طور الكهولة، مثلاً، الذين لديهم مزيد من الأصدقاء والأقارب وزملاء العمل الذين يستطيعون الحديث معهم عن المشاحنات اليومية، تثبت أنهم أقل إصابة بأعراض جسمانية، كما أنهم أكثر سعادة من أولئك الذين لديهم علاقات اجتماعية أصغر. وقد وجد تقرير من بيتسبورغ أن المقاومة للزكام ترتبط بحجم دائرة الأصدقاء. فبين خريجي جامعة هارفارد، كان أولئك الذين يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل، هم أولئك الذين لديهم علاقات أوثق بأسرهم وأصدقائهم.

ويتضح أن الدعم العاطفي الذي تؤمنه هذه العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية لصحتنا العقلية والجسدية من النشاطات التي تساعدنا بشكل مباشر. وليس على الشخص المحبوب أن يفعل أي شيء محدد طالما أنه موجود عاطفياً. هذا الاكتشاف يذكرني بحقيقة عبارة: «لا تفعل أي شيء، إبْقَ هنا فقط».

هذا لا يعني أنه من غير المهم أن يكون لدينا من يشجعنا على الحفاظ على نظام غذائي لائق عقب متاعب قلبية أو ممارسة الرياضة بانتظام، أو يصطحبنا إلى الطبيب. إنه مهم حتماً. وإنما نريد القول إن مجرد وجود من نلجأ إليه أمر له قيمة معادلة ما لم تكن أكبر.

كما أن الدراسات عن متطوعين مسنين على قدر جيد من التكيف، تبين أن

هؤلاء النساء والرجال يلجأون بشكل منتظم إلى مزيج من ردود الفعل التي تركّز على المشاكل، وتلك التي تركّز على المشاعر لمعالجة الضغط والتوتر. وقد لجأ متطوعون من ثلاث مدن شرقية إلى كل من نوعي ردود الفعل. استخدموا آلية المعالجة التي تعتمد على التركيز على المشكلة أكثر قليلاً من التركيز على المشاعر. مثل رجل قلق حيال عدم اتساق النبض القلبي على فترات يتحدث إلى طبيبه ويعلم كل ما يستطيع عن أسباب هذه الضربات القلبية المتسارعة وما يمكن أن يفعله ليخفف تواترها. أو امرأة في السبعينات ما زالت تعمل بنصف دوام، تشعر أن رئيسها الجديد الشاب يهمشها. فتواجهه مباشرة وتكتشف أنه افترض أنها على أبواب التقاعد. وعندما تقول له إنها لا تنوي المغادرة، يرحب بعودتها إلى الدائرة الداخلية.

الخلافات موجودة فعلاً في كيفية التعامل مع الضغط بين الكهول الأصغر سناً وأولئك المسنين. ففي كاليفورنيا، مثلاً، كان السبعينيون الذين يعانون من الضغط والتوتر يميلون إلى البحث عن دعم عاطفي بدل المواجهة المباشرة للأحداث غير السارة أكثر مما يفعل أبناء الأربعين، حيث أبدى الكهول استعداداً أكبر لمعالجة مشكلة ما مباشرة، وكانوا أكثر تريثاً في مشاركة مشاكلهم مع الآخرين. الخلافات موجودة أيضاً في كيفية استجابة الأفراد للضغط. بعض المسنين يميلون إلى استغلال المتاعب المتوسطة والخفيفة في حياتهم. حيث يبدو أن مزاجهم وصحتهم يتحسنان فعلاً بدل أن يسوءا بفضل قدر من التوتر في حياتهم.

القلق إذاً ليس إحساساً نخلفه وراءنا في منتصف العمر. فكثير من المشاحنات والضغوط الأكثر حدة ترافقنا في الربع الرابع من حياتنا. لذلك يجدر بنا أن نتوقف بين وقت وآخر لنتفحص الأساليب التي نلجأ إليها لمعالجة القلق الناجم عن مشكلة وذاك الناجم عن عاطفة. إننا نسمح لابننا وكنتنا بالاعتماد علينا في العناية بطفلهما في الوقت الذي نفضل أن نلتحق بتلك الدورة في الجامعة المحلية؟ هل نفكر بمجابهة لتصفية الجو؟ هل يساعد في شيء أن ننفس

عن قلقنا حيال سرطان الزوج عندما نتحدث إلى صديق؟ إن الرصد المستمر لكيفيةِ التعامل مع الضغط يساعدنا في تفادي تحمل مزيد منه عندما نصبح أكبر سناً.

مارسوا الانتقاء والإتقان والتعويض

إن طريقتي المفضلة للشيخوخة الأمثل عنوانها الانتقاء، والإتقان، والتعويض. وقد طور هذه الاستراتيجية أطباء نفسانيون في معهد ماكس بلانك في برلين. وكما يوحي العنوان فإن المكونات الأساسية لهذه الطريقة في التعامل مع التقدم في العمر يمكن أن تقسم إلى ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى هي الانتقاء. فنحن إذ نتقدم في العمر، لدينا مزية الحد من اتساع نشاطاتنا، وتركيز طاقاتنا على تلك النشاطات الأكثر أهمية بالنسبة إلينا، والتخلي عن تلك الأقل التصاقاً بنا. والنشاطات التي تبقى في موقع الأولوية تنتقى عادة في ضوء مهاراتنا، ودوافعنا وفرصنا. ففي ميعة الشباب كنا نجري ونمارس الرياضة Backpacked ونلعب التنس والغولف. وعندما نتجاوز السبعين، نكتفي بالغولف، الذي يقدم رياضة ممتازة وكافية وصحبة جيدة. ويمكننا أن نمارس النوع نفسه من الانتقاء فيما يتعلق بالعمل. أخبرني أحد أطباء العيون في بوسطن، سعدت بمعرفته، أنه توقف عن جراحة الشبكية قبل عشرين سنة لكنه استمر بتقديم الاستشارة للممارسين الآخرين، فهو يفحص الحالات الصعبة، ويعمل في مخبره كل يوم تقريباً، وهو في الرابعة والثمانين.

العنصر الثاني هو الإتقان. وهذا يعني أن نفعل كل ما بوسعنا لنؤدي الأشياء التي نختار القيام بها على الوجه الأمثل. وهذا قد يتطلب شيئاً، ببساطة أن نحدد برنامجاً لأداء المهام الأكثر صعوبة في وقت من النهار نكون فيه في أفضل أحوالنا. كأن نزور أحفادنا في الصباح عندما نكون أكثر وعياً ونشاطاً. أو، إذا كانت إحدى المدرِّسات شخصاً ينشط في الصباح، فربما تفضل ان تقوم بتدريس مادة الإحصاء الصعبة قبل الظهر، عندما تكون في قمة نهارها، وتؤجل

حلقة البحث الصغيرة والأقل إرهاقاً إلى ما بعد الظهر. الإتقان يتطلب مزيداً من التحضير. كما تقر المدرّسة المسنة بأنها تحتاج لأن تكون أكثر استعداداً لمحاضراتها وهي في الثامنة والستين مما كانت وهي في الأربعين. فرتبت نشرات بأمثلة مفصلة عن كيفية حل مسائل معينة في الإحصاء.

أما التعويض، فهو أن نفعل ما بوسعنا لتقوية قدراتنا الآخذة بالتراجع. فالنظارات وأجهزة تقوية السمع تعوض عن ضعف البصر والسمع. بالنسبة لأولئك الذين يستمرون في ممارسة الرياضة، قد يكون التعويض استخدام مشدات وأربطة وأدوية مسكنة لآلام المفاصل بشكل يمكننا من الاستمرار في ممارسة تلك الألعاب التي نحب. وإذا أرادت الأرملة أن تقود سيارتها بمفردها، من شيكاغو لتزور أولادها في شمال ويسكونسين، ربما كان التعويض يقتضي طلب مساعدة الجمعية الأمريكية للسيارات على شكل Trip Tix يبين الطريق الأفضل للوصول إلى وجهتها. وإذا كانت المرحلة الأولى من الرحلة معقدة بشكل خاص ـ مثل، الوصول من شقتها وعبور المدينة إلى الطريق الرئيسية العابرة للولاية ـ فربما كان عليها القيام بعدة جولات تدريبية إلى أن تشعر بالارتياح، وعندما تغادر حدود الولاية قرب البلدة الصغيرة حيث تعيش ابنتها وأحفادها. ربما تخطط للوقوف والحصول على التعليمات النهائية في مركز مُتَخَصِّص للخدمة، للتأكد من خط سيرها.

ويعتبر عازف البيانو الشهير آرثر روبنشتاين خير من يمثل الانتقاء والإتقان والتعويض. ففي العقد السابع والعقد الثامن من عمره، والعمر يفعل فعله في قدراته الجسدية، أراد الاستمرار في مهنته في العزف المنفرد. فلجأ إلى هذه الطريقة. خفض روبنشتاين عدد المقطوعات التي يعزفها في حفلاته الفردية، واختار تلك التي تعطيه أكبر متعة والتي يتقن أداءها تماماً، ثم أتقن إمكانياته بالتدريب لفترات أطول مما كان يفعل في ربيعه. إلا أن التقدم في العمر يبطئ سرعة تحرك أصابعنا، مهما أطلنا التدريب، فكيف يعوّض عن هذا البطء الجسماني عندما تتطلب بعض المقاطع سرعة كبيرة في العزف؟ هنا لجأ إلى

عزف المقاطع الأبطأ ببطء أكثر حتى إنه عندما عزف الحركات العالية السرعة كان التباين يجعلها تبدو وكأن المقطع السريع (الأليفرو) يتحرك بوتيرة سريعة.

أنا لا أعزف البيانو، لكنني ألعب التنس (كرة المضرب). وقد تعلمت منذ سنوات درساً في الانتقاء، والإتقان والتعويض قبل أن أعرف كنهه. كان ذلك في اليوم الذي لعبت فيه مع الكولونيل جارفيس في سان أنطونيو. ذهبت بمفردي في ضحى أحد أيام الآحاد الحارة، لأتدرب على ضربات الإرسال عندما اقترب رجل وقور مسن طويل القامة نحيل الجسم، وسألني إن كنت أرغب بتسديد الضربات معه. في ذلك الوقت كان عمري 26 سنة، صحيح البنية، ولاعب تنس متمكن. بعد أن تمرنا بعض الوقت، سأل الكولونيل جارفيس إن كنت أرغب في لعب جولة فقلت «طبعاً»، وأنا أقول لنفسي: «سألعب بلطف مع هذا الرجل المسن. لا أريده أن يسقط ميتاً بنوبة قلبية في منتصف المباراة». لم يكن لأي حدث أن يكون أبعد عن الحقيقة مما كان بادياً. وجه الكولونيل جارفيس ضربات سديدة، ولم يكن أبداً خارج موقعه، ولم يجر أبداً إثر كرة لم يكن ليطالها. وخلب لبي بمجموعة آخاذة من الدوران السريع، والضربات العنيفة إلى أدنى والضربات البطيئة العالية، والضربات البارعة المائلة إلى اليسار عبر الملعب بين وقت وآخر. الجولة الأولى لم تكن مباراة. والجولة الثانية لم تكن تشبه المباراة أيضاً، حيث كان الكولونيل جارفيس يرد باستمرار أفضل رمياتي ويدفعني مكرهاً لارتكاب أخطاء لا داعٍ لها.

بعد اللعب، دعوت الكولونيل جارفيس إلى شقتنا لاحتساء كوب من الليمون البارد. وسألته كيف تمكن من اللعب بذلك الإتقان. وبالرغم من أنه لم يستخدم التعابير الدقيقة، إلا أن الكولونيل جارفيس وصف انتقاءه الحكيم: لم يجر أبداً إثر كرة لا يستطيع ردها بسهولة، ولم يحاول أبداً أن يبالغ في الضربات لأكثر من إبقاء الكرة في الملعب. ثم أخبرني كيف استخدم الإتقان: لما كان مدركاً أن قواه تتراجع، فقد اتبع دروساً نظامية لدى مدرب في إحدى الجامعات المحلية، تركز على الضربات اليسارية عبر الملعب. وللحفاظ على رشاقته، كان

يتدرب بانتظام مع منتخب الكلية. وأستطيع اليوم أن أرى كيف وظف تعويضه: بدت ضرباته اليسارية البارعة عبر الملعب أسرع بكثير عندما كانت تسبقها ضربات بطيئة عالية وضربات سريعة إلى أدنى. وعندما سألته عن عمره، قال: «سأتم 77 سنة في عيد ميلادي القادم». وابتسم.

منذ ذلك الحين كثيراً ما كان يهزمني شخص أكبر مني بسنوات عديدة. والقصة دائماً نفسها. لقد اختاروا التنس كرياضة يرغبون بلعبها بجد، مركزين طاقاتهم على تلك الرياضة دون سواها. أتقنوا أداءهم بالحفاظ على بنية جيدة، والتمرين باستمرار والحصول على التدريب المختص. إنهم يلعبون بانتظام، وغالباً مع أفراد أصغر سناً، ويعوضون نقص القوة بمزج ضرباتهم وتنوعها. فترى كثيراً من الضربات السريعة نحو الأدنى، والحركات الدورانية والضربات العالية البطيئة، ثم، بمجرد أن تبدأ بالاستعداد لهذه الضربات يردون بقوة ضربة يسارية تسددها أنت.

لقد تعلمت من أمثال الكولونيل جارفيس الذين التقيتهم في العالم خلال رحلاتي العديدة. والآن، في العقد السابع من عمري أنا، أراني أتدرب بشدة، وأتلقى دروساً، وألعب مع أشخاص أصغر مني. وبهذا أجلس متربصا. مستعداً للعب التنس مع ابني وصهري وابنتي وكنتي، وأحفادي أيضاً.

■ خلاصة

كانت خرافة أن المسنين يشبهون بعضهم بعضاً رأياً مقولباً سائداً في الولايات المتحدة في معظم القرن الماضي - بالرغم من الدليل المروي والبحثي بأن قسماً كبيراً من المسنين قادرون على الأداء جسدياً وذهنياً في مستوى من هم في عمر الكهولة الأكبر. إضافة إلى أنه يبدو أن هناك أشياء يستطيع كل منا أن يفعلها ليزيد إمكانية رفع نوعية سنواتنا الأخيرة.

هذه الخرافة خطيرة ضمن اعتبارين. الأول: إنها أساس التفرقة على أساس

العمر، لأن مهارات جميع المسنين يفترض أن تتراجع بالسوية نفسها. لقد عدلت أحكام التقاعد الإجباري تلك، ولكن كثيراً من التحامل غير الرسمي بسبب العمر، ما زال.

والاعتبار الثاني هو: إنها أساس الشيخوخة الذاتية ، في هذه الحالة يكون الفرد الأكبر عمراً الضحية والمسبب. فبعد سن معينة يميل بعضهم أحياناً إلى إلقاء اللائمة في لحظة محرجة أو سنة سيئة في العمل على «كبر السن» بدل البحث عن أسباب أخرى للمتاعب تمت إلى الواقع بصلة أكبر.

وقد وجدت دراسات أجريت على أطباء مسنين على درجة عالية من الأداء، أنهم كثيراً ما يلجأون إلى الرياضة المعتدلة، والقراءة المسلية بالإضافة إلى القراءة الجدية، وأنهم يجرون اتصالات متقاربة مع الأجيال الأصغر، ويشعرون بالمتعة أو الثقة في بعض تفاصيل حياتهم. ومن بين الاقتراحات الأخرى للشيخوخة الأمثل يوصى بتحاشي الاستسلام الذاتي للشيخوخة.

وقد بيّنت حالة لويز، كيفية التغلب على الاستسلام الذاتي للشيخوخة بنظرها إلى المشكلة بأنها خاضعة لسيطرتها، ورؤيتها أن التحسن ممكن، بالتصميم على أن بإمكانها اتخاذ خطوات راسخة كفيلة بقلب الأمور. بالإضافة إلى ذلك يوصى بممارسة طرق السيطرة على القلق، وهي مشكلة متفاقمة بالنسبة للأفراد المسنين. وقد أثبت كل من التعامل بالتركيز على المشكلة(أي مواجهة وضع ضاغط مواجهة مباشرة)، أو التعامل مع المشكلة عاطفياً (بالتحدث إلى أصدقاء، أو التأمل، وأساليب الاسترخاء، والكبت) أثبتت أنها مفيدة. وأخيراً هناك الانتقاء والإتقان والتعويض، وهي صفات مشتركة بين كثير ممن يعيشون شيخوخة أمثل. الانتقاء يعني تضييق مدى النشاطات التي ننشغل بها، والاتقان يجذب إليك الأداء الأمثل بفضل التدريب وبرمجة ما نختار، ويتضمن التعويض عمل كل ما بوسعنا لدعم قدراتنا.

3



الخرافة الثالثة
الجسم السقيم
يحمل عقلاً غير سليم

من كل المعتقدات المتراكمة حول الشيخوخة العبارة التي تصدمني فوراً كونها الأكثر قبولاً هي أن «الجسم السقيم يحمل عقلاً غير سليم».

هل هناك ما هو أوضح من هذا؟ فالعقل جزء من الجسم. وليس بعيداً عن المنطق أن الأشخاص الذين يتناولون أدوية كثيرة قد يكون ذكاؤهم ضعيفاً. كما أن كل طالب علم نفس أو طب يلقن من البداية أن بعض الأمراض والإصابات تضعف العمليات العقلية. وكل يوم يضعنا عملنا السريري أمام مرضى تؤدي متاعبهم الجسدية إلى تراجع كبير في الذكاء، مما يعطي مصداقية لفكرة أن الجسم السقيم قد يؤدي إلى عقل غير سليم. يخصص أحد الكتب الممتازة في التقييم النفسي العصبي فصلاً لجميع الشروط الجسدية التي تُعَرِّض الذكاء

للخطر. والقائمة طويلة: إصابات الرأس، السكتات والإصابات، وأورام الدماغ، والتعرض للسموم، والمخدرات والكحول، ونقص التغذية. والأطباء أو السيكولوجيون، أو سواهم من الأطباء الممارسين العامين، غالباً ما يرون المرضى تهدهم هذه الحالات الجسدية. وخلال تدريبي وممارستي السريرية، لا أذكر أني سمعت أساتذتي أو زملائي الأعلى مرتبة يقولون علناً إن الارتباط بين العقل ونشاط الجسم قد يتضاءل لدى السكان المسنين غير المرضى.

هذا الاعتقاد يثير القلق بشكل خاص بالنسبة لمن تتقدم به السنين. فنحن نسمع من أُسرتنا وأصدقائنا مباشرة عن تردي الصحة الذي يرافق التقدم في العمر - فقد شُخص لدى جدتي مرض السكر في الدم، كما كان أحد أعمامي مصاباً بورم دماغي، وآخر أصيب بنوبة قلبية، وشخص لدى أحد أبناء عمي لديه داء الصرع. حتى إننا في الستين أحياناً لا نكون بصحة جيدة - مدخن سابق، ما زلنا نشرب أكثر من كأس واحدة من الكحول في اليوم، أجريت لنا جراحة لإصابة بالسرطان، ونتناول أدوية لضغط الدم المرتفع، والزرق البولي وسواه، والدوار. بهذه القائمة من المتاعب الصحية والأدوية اليومية، نبدأ بالتساؤل عما إذا كان عقلنا يضعف بنسبة ضعف جسمنا.

الحقيقة

الحقيقة هي أننا يجب ألا نفترض بشكل آلي أن التدهور الجسدي يؤدي حتماً إلى ترد عقلي، قد يكون لدينا متاعب جسدية كثيرة ولكننا نبقى أكفاء ذهنياً. كما أننا يجب ألا نفاجأ بأن المسنين الذين يسكنون بيوتاً جماعية وهم بحالة طبيعية وظيفياً، سيدرجون عدداً من التفاصيل السابقة حول متاعب نعرف أنها غالباً ما تترافق مع ترد في القدرات العقلية - لا أهلية للتعليم، تدخين، كآبة، متاعب عصبية - ومع ذلك فهم أذكياء. ولا أجد أية صعوبة في فهم كيف يصدق الأطباء والأطباء، النفسيون نظرية «جسم سقيم يحملُ عقلاً غير سليم»، ولكن يجب ألا نعمم حالة عدد من السكان السريرين الذين يطلبون مساعدة

مختصة على مسنين ليسوا مرضى. فبين نسبة كبيرة من الكبار الذين يسكنون بيوتاً جماعية، لا يكون للحالة الجسدية علاقة كبيرة بالمقدرة العقلية.

الدليل الذي يشكك في نظرية أن «الجسم السقيم يحمل عقلاً غير سليم» أتى من دراساتنا نحن ومن أبحاث أجريت في مايو كلينيك. بدت نظرية «الجسم السقيم يعني عقلاً غير سليم» من المسلمات لدرجة أنه قبل الدراسة التي قمنا بها لم يقم أحد باختبار هذه الفكرة على عدد من السكان الكبار الطبيعيين الذين يعيشون في بيت مشترك. في صيف سنة 1988، وضعنا استبياناً طبياً أعطي لكل من المشاركين في اليوم نفسه الذي أجروا فيه اختبار الوعي الأدنى (Micro cog)، وهو اختبارنا للقدرة العقلية. هذه الصيغة الشاملة أثارت شكوك الأفراد حول التاريخ المرضي لعشرين حدث طبي مختلف ـ ورم في الرأس، وضع قلبي، سرطان، قصور في الكِلَى، زرق في السبيلين، ضغط دم مرتفع، صرع، سكري، مرض باركنسون، وأمراض عصبية أخرى يعرف بأنها مرتبطة بقصور الوعي. إضافة إلى ذلك، تساءلنا حول التاريخ المرضي لمتاعب جسدية أخرى قد تؤذي التفكير ـ متاعب في التعليم أو التركيز في المدرسة، إدمان الكحول أو المخدرات، التدخين، السَّدُّ (إعتام عدسة العين) أو التعرض للسموم، ثم، حصلنا على قائمة مفصلة من الأدوية التي كان المشاركون يتناولونها بالإضافة إلى ما إذا كان قد سبق لهم دخول المشافي. وأخيراً. بما أن الصحة تتضمن الصحة العقلية، سألنا الأشخاص موضوع الدراسة عمَّ إذا كانوا قد تعرضوا للكآبة. لم ننس شيئاً.

المجموعة الأولى التي نظرنا في حالاتهم، كانت خمسون من متقاعدي كلية هارفارد وبعض العاملين فيها يعيشون بشكل مستقل في منطقة بوسطن. توقعنا أن نجد أن الأساتذة الذين هم الأسوأ صحة، سيحصلون على أدنى الدرجات، ففوجئنا إذ اكتشفنا أن الرابطة ضعيفة جداً بين تاريخهم الطبي والسوية الجيدة التي أدوا بها امتحاننا. أحد الأساتذة في العقد التاسع من عمره، تضمن سجله الطبي أزمة قلبية، وضغط مرتفع، وسكري، وسرطان، حصل على أحد أعلى

الدرجات. وقال لي شخص في السابعة والسبعين أتى على كرسي مدولب، بابتسامة هازئة، إنه قادر على الإجابة بنعم عن جميع الأسئلة ما عدا اثنين في الاستبيان الطبي. وكانت درجاته بين أعلى 20 بالمائة.

من أولئك المثقفين، في الجانب الآخر من المشهد، كان هناك رجلان ظهرا قويين ولم يسجلا أية متاعب جسدية. وكانت درجات الاثنين منخفضة لدرجة أنهما أوحيا بوجود مرض الزهايمر.

وأذكر تماماً أني كنت أنظر إلى درجات الاختبار العالية التي يحصل عليها رجال ونساء لديهم متاعب طبية خطيرة وأفكر: «هل صحيح حقاً أن جسماً سقيماً يعني عقلاً معتلاً؟». ولكن بما أننا كنا نجهد في تطوير اختبارنا ونستعد لأعطائه لما يربو على ألف طبيب وعدة مئات آخرين، فقد دفع هذا السؤال بعيداً عن ذهني. وبعد سنتين، عدنا ثانية لندرس العلاقة بين السجل الصحي للأطباء الأكبر عمراً والدرجات التي استحقوها في اختبار الوعي والإدراك. فوجدنا تأكيداً لما اكتشفناه سابقاً ـ وهو أن العلاقة ضئيلة جداً بين الحيوية الجسدية والعقلية. هذه المرة عرفنا أننا قد أمسكنا بطرف الخيط. فعرضنا هذه المكتشفات في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لتقدم العلم في شتاء سنة 1991.

وفوجئنا بأن كثيراً من الحضور لم يصدقوا ما توصلنا إليه. لا بد أن أحد كبار العلماء اعتبر المعلومات التي قدمناها متنافرة، لدرجة أنه لم يستطع حتى سماع ما قلناه. وبعد انتهائي من تقديم بحثي، وقف وقال: «يسعدني أنك أكدت اعتقادي بأني طالما بقيت لائقاً جسدياً، فإني سأبقى حاضراً ذهنياً!»، وعلق آخرون بأن بحثنا لا بد أن فيه خطأ ما، لأن «الجميع يعرفون» أن أي عدد من المشاكل الجسدية يرتبط بذكاء متدن. وتحدث آخرون عن «دراسات أخرى» يقال إنها تتناقض مع ما توصلنا إليه.

وفي مراجعة نشرتها المجلة الطبية الأمريكية، فيما بعد، جاء: «إن ما

توصلنا إليه من أن الوضع الصحي للأشخاص موضوع بحثنا مرتبط ارتباطاً ضعيفاً فقط مع وظائف الوعي أمر «مفاجئ تماماً». وقالت مجلة أُخرى إن ما توصلنا إليه «نتيجة مربكة» وتابعت: «نوصي القراء بتوخي الحذر في تفسير هذه النتائج». ولم يدرج أي دليل يعطي مصداقية لمكتشفاتنا.

ما الذي اكتشفناه عن علاقة الجسم بالعقل وقوبل بهذا الشكل السلبي؟ كان اكتشاف أن درجات القدرة العقلية لمعظم الأطباء الذين استجابوا إيجابياً لكل من الأسئلة الطبية لم تختلف إلا قليلاً عن إجابات أولئك المشاركين الأصحاء. وكانت النقطة الأساسية في نتائجنا هي أنه، إلى جانب قليل من الاستثناءات البالغة الأهمية، فإن القدرة العقلية لا تتأثر كثيراً بالتاريخ المرضي ـ على الأقل ضمن هذا العدد من المتطوعين. فالأطباء الذين لديهم أوضاع موجودة من قبل (مثل ضعف الاستيعاب والتركيز) الذين اعتقدنا أنهم قد يحصلون على درجات أدنى من الذكاء لم يكونوا مختلفين في شيء عن الأطباء الآخرين. وكذلك الأمر بالنسبة لأولئك الذين سبق أن تعرضوا لسكتات، أو متاعب عصبية (باستثناء داء باركنسون)، وأولئك الذين يتلقون معالجة لارتفاع الضغط والسكري. وكذلك فإن التعرض لكيميائيات سامة، والتدخين، وتعاطي الكحول والمخدرات لم يؤد إلى انخفاض في درجات الوعي.

معظم الأطباء دخلوا مستشفى في مرحلة ما من حياتهم، ونصفهم تقريباً كانوا يخضعون للمعالجة.. وبشكل إجمالي، لم يكن هناك علاقة ظاهرة بين دخول المستشفى أو تناول الأدوية وحدة الذهن.. و «لكن»، ربما تتساءل: «ماذا عن دخول المستشفى لأسباب قد تؤثر على تفكيرنا، مثل ورم في الدماغ؟ أو ماذا عن تعاطي أدوية كالمهدئات؟». للإجابة عن هذا السؤال، قال أحد الزملاء من الأطباء النفسانيين إن هؤلاء الأشخاص موضوع الدرس الذين أدخلوا المشافي، و/أو أخضعوا لمعالجة ربما تؤثر على الأداء الفكري. عشرة أطباء ممن أدخلوا المشفى أو كانوا يتناولون أدوية لمتاعب تتعلق بالحركة مثل الوهن العضلي الوبيل، كان أداؤهم منخفض بشكل ملحوظ في الاختبار الذهني، ربما

بسبب الحاجة إلى تشغيل لوحة مفاتيح الكومبيوتر. ولم توجد أية علاقة أخرى.

وضع طبي واحد كان مرتبطاً بشكل معتدل مع درجات الذكاء الأدنى - هو المتاعب القلبية. ولم يتابع استبياننا الطبي البحث في طبيعة المتاعب القلبية. والآن إذ نفكر في الأمر، نرى أنه كان مفيداً أن نعرف فيما لو كانت الأعراض التي يشكون منها حادة لدرجة تتطلب الجراحة القلبية.

كما أجرينا اختباراً في أحد مشافي لونغ أيلاند، على مرضى ينتظرون إجراء عملية تحويل تاجية، أو جراحة تبديل صمام من صمامات القلب، فوجدنا أن الانتباه والمهارات التنظيمية والمحاكمة أخفض من المتوسط. ولسوء الحظ، فقد بدا أن الجراحة لم تحسن الأداء الفكري لكثير من المرضى.

هذه المرة عندما كشفنا الارتباط الخفيف بين الجسم والعقل، فتشنا عن أبحاث أخرى وصلت إلى النتائج نفسها، ولكنها استخدمت طرقاً ومتطوعين مختلفين عن متطوعينا. عندها، نستطيع أن نكون أكثر تأكيداً من أن تحفظاتنا حيال نظرية أن «العقل السليم في الجسم السليم» كانت في مكانها، ووجدنا دراسة مماثلة في مايو كلينيك، وهي مركز طبي يقع على بعد تسعين ميلاً جنوب مينيابوليس، ام إن. وهو مركز مشهور في جميع أرجاء العالم كونه المكان الذي تقصده من أجل المعالجة الطبية الرفيعة. كما أنه يقدم عناية طبية أولية لعدد كبير من سكان أعالي الميدويست. وباطلاعنا على السجلات الطبية لعدد كبير من الأفراد الذين يراجعون مايو كلينيك، جند الباحثون هناك ما يربو على 500 متطوع للمشاركة في دراسة تقارن الصحة بدرجات اختبارات الذكاء، تراوحت أعمار المتطوعين ما بين 56 و97، أي بمتوسط ما فوق 72. ولم يقبل إلا المتطوعين الذين يعيشون مستقلين في سكن الكبار واعتبروا طبيعيين من ناحية الوعي من قبل الأطباء الذين يعتنون بهم.

كان لهذه الدراسة سمة فريدة، وهي أن المعلومات الطبية حول كل متطوع قدمها طبيبه الشخصي في مايو كلينيك. كانت معلومات حديثة. أي إن الوضع

الصحي للمتطوعين لم يعتمد على إقرار ذاتي كما كان الأمر في دراستنا السابقة. وبالرغم من ثقتنا بأن الأطباء في دراستنا كانوا منفتحين تماماً في سرد تاريخهم الطبي، إلا أن النتائج تكون أكثر إقناعاً لو أننا اطلعنا على سجلاتهم الطبية.

نظر فريق أبحاث مايو كلينيك إلى ثلاثة مقاييس للصحة لدى كل متطوع: عدد التشخيصات لكل منهم، وعدد الأنظمة الجسدية المعنية، وعدد الأدوية التي وصفت. قُسِّمَ المشاركون إلى ثلاث مجموعات: الثلث الأعلى الذي لقب بـ «الأفضل»، والثلث المتوسط الذي لقب بـ «العادي»، والثلث الأدنى الذي لقب بـ «الأسوأ». ثم قورنت العلاقة بين هذه المقاييس الصحية وبين درجات اختبارات الذكاء.

قال محللوهم إنهم، مثلنا، تمكنوا من اكتشاف علاقة صغيرة فقط بين الحالة الصحية المحددة بشكل موضوعي، وبين الذكاء. لنأخذ، مثلاً، أثر عدد التشخيصات الطبية على علامات اختبار الذكاء. أولئك الأفضل صحة كان لديهم تشخيصان أو أقل، وحصلوا على درجات ذكاء كاملة أي 107، وأولئك الأسوأ صحة حصلوا على 105، وهذا فارق لا يستحق الذكر. اختبارات الذكاء الشفهية كانت نفسها تماماً (105) بالنسبة للمجموعتين ـ ذوي الصحة الأفضل، وذوي الصحة الأسوأ. وكانت اختبارات الذكاء العملية 109 بالنسبة لمتطوعي مايو كلينيك الذين كان عدد الأمراض المشخصة لديهم بين صفر واثنين، و105 بالنسبة لمن بلغت عدد تشخيصاتهم أربعة أو أكثر. وبالرغم من الأهمية الإحصائية، إلا أن هذا الفارق ضئيل جداً. وعندما قورنت درجات اختبار الذكاء بين أصحاب العدد الأصغر والأكبر من الأنظمة الجسدية التي تأثرت بالمرض، لم تكتشف أية فوراق البتة.

وأخيراً، نظر باحثو مايو كلينيك في سؤال، عما إذا كان لعدد الأدوية التي أُخذت ارتباط باختبار الذكاء الأدنى. حصل أولئك الذين يتناولون الكمية الأكبر من الأدوية (أربعة أو سبعة) على أعلى معدل في اختبار الذكاء أي 106، وهو المعدل نفسه لأولئك في المجموعة الأفضل، الذين لم يسجل لهم عادة أكثر

من وصفة أو وصفتين. ومرة أخرى، فإن اختبارات الذكاء الشفهية والعملية لكل من العناصر «الأفضل» و«الأسوأ»، لم تكن مختلفة.

وعلينا بالطبع، توخي الحذر حيال افتراض أن الأطباء في دراستنا، أو عناصر مايو كلينيك، مثلهم مثل أي شخص آخر. ويجوز أن أولئك الأطباء الذين تطوعوا للاختبار، كانوا مجموعة راقية بشكل غير عادي من الأفراد الذين لا يمثلون جميع الأطباء في فلوريدا، حيث أجرينا معظم الاختبار، وأن أولئك الأشخاص في أعالي ميدويست الذين اشتركوا في البحث في مايو كلينيك، لم يكونوا مماثلين لجيرانهم الذين فضلوا البقاء في البيت. ربما كان الذين لم يتطوعوا أشد مرضاً، وربما حازوا على درجات أخفض في الاختبارات. نحن لا نعرف إذا كان هذا صحيحاً أم لا. ولكن ما نعرفه هو أن البحث الذي أجراه آخرون في بيركلي في ولاية كاليفورنيا، وفي أتلنتا، يدعم ما توصلنا إليه نحن وأولئك في مايو كلينيك ـ الجسم السقيم لا يؤدي بالضرورة إلى عقل معتل.

تساءل طالب يستمع إلى محاضرة حول هذا الموضوع: «أنتم حتماً لا تقولون إن من هو غير لائق جسدياً هو المؤهل لأن يكون حاضر البديهة في السبعين أو الثمانين أو التسعين». لا، هذه ليست الخلاصة التي نوجز بها ما توصلت إليه دراساتنا التي وجدت علاقة ضئيلة بين الصحة والذكاء لدى المسنين. إن الحد الأدنى لجميع هذه المكتشفات هو أن معادلة «الجسم السقيم يعني عقلاً معتلاً» هي من أنصاف الحقائق. قد يكون هناك كثير من الخلل فينا ـ كما تقدر الوقائع الطبية، أو دخول المستشفى، أو عدد التشخيصات، أو عدد الأدوية التي نتناولها ـ ونبقى على حيويتنا العقلية. إن بنيتنا الجسدية الكاملة أكبر من مجموع أجزائها. بعد هذا القول، صحيح أيضاً أن هناك وظائف جسدية يجب أن نبذل قصارى جهدنا لنبقي عليها إذا كنا نتطلع إلى استمرار حيويتنا العقلية.

إذ أكتب هذه الكلمات يحضرني الدكتور هيل Dr.Hale، وهو باحث طبي في الرابعة والثمانين من عمره، استمر منتجاً بشكل غير عادي في مجاله إلى ما

وراء عمر التقاعد لمعظم معاصريه. وقد أجرى جراحة قلبية وهو في الستينات، وجراحات أقل تعقيداً حتى أصبح في عمر 75 سنة. وما زال يتابع البحث ويدرِّس طلاب الطب في بوسطن، وكان الدكتور هيل، قد طوَّر إجراءات لتخفيف المضاعفات التي تلي استبدال الصِّمَام عندما التقيت به. فلدى سماعه بالأبحاث التي نقوم بها حول الشيخوخة الأمثل، اتصل بي طالباً إخضاعه للفحص، وتبين أن ما دفعه إلى ذلك، كان اجتماعه مؤخراً بأحد زملائه في كلية الطب، الذي قال له بشيء من السخرية: «أما زلت تعمل؟ مع كل الأمراض التي تعاني منها، لا يمكن بحال من الأحوال أن تكون محتفظاً بذكاء كاف للقيام بأبحاث». لذلك أتى الطبيب إلينا ليرى إن كان عقله يتبع المنحى الهابط لجسمه. وكانت علاماته في اختبار اللياقة تصنفه في مقدمة العشرة بالمائة من الأطباء في عمر 50 عاماً. في حين قال الدكتور هيل: إنه لم يؤد الاختبار كما يجب. والأكثر أهمية كان تاريخه الطبي. فقد قال: إنه مصاب بالزرق، والطنين في الأذنين، ولديه مفصل صناعي في الورك، وسرطان البروستات، وداء السكري. وعندما رأيته آخر مرة كان يراجع كتابه حول جراحة القلب الذي يتألف من 2200 صفحة. وعندما سألته عن مشاريعه المستقبلية أجاب الدكتور هيل: إنه يخطط لحضور الاحتفال بالعيد السنوي للكلية الملكية للجراحين في إدنبره في اسكتلنده في عام 2005. وأضاف: «بعد ذلك ليست لدي أية ارتباطات».

الحفاظ على عقل سليم

كيف نحافظ على عقل سليم في جسم قد يزداد ضعفاً مع مرور السنين؟ إحدى الإجابات: هي أن نركِّز اهتمامنا على تلك الأوجه من حياتنا التي تؤثر على قوانا العقلية والتي نسيطر عليها تماماً. وإذا كان أسوأ ما في تقدمنا في العمر، هو أن أجسامنا تخوض معركة خاسرة ضد آثار الشيخوخة، فإن أفضل ما فيه هو أن الأجهزة العضوية الأكثر تأثيراً في النشاط الواعي، هي تلك التي نتحكم بها أكثر من سواها. ولنا في حياة الدكتور هيل بعض العِبَر. فهو مثلاً لم

يترك نفسه نهباً لمشكلتين صحيتين تؤثران تأثيراً قاسياً على المهارات العقلية ـ فتتفادى المتاعب القلبية، كما أبقى ضغط الدم لديه ضمن الحدود الطبيعية. واتخذ إجراءات وقائية عديدة أسبوعياً للحفاظ على تفوقه الذهني ـ فكان يتبع برنامج رياضة معتدلة، وأبقى سُكَّر الدم عالياً. وعاش حياة تصلح نموذجاً يُقْتَدَىٰ به..

إياك والمتاعب القلبية

لم يكن لدى الدكتور هيل أية متاعب قلبية. تذكرون أننا ركَّزنا في مطلع هذا الفصل، على أن أولئك الأطباء الذين تضمنتهم دراستنا ويعانون من متاعب قلبية، كانت علاماتهم أقل في اختبارات الجاهزية. هذه المكتشفات ما كانت لتفاجئ الباحثين في الشمال الغربي الباسيفيكي، وفي جامعة ديوك في نورث كارولينا. فقد تابع أولئك الباحثون حالات آلاف النساء والرجال الطبيعيين الذين يعيشون معتمدين على أنفسهم في مجمَّعاتهم. وكجزء من البحث روقبت صحة العناصر وأخضعوا لاختبارات الذكاء. ووجد باحثو المجموعتين أن المتطوعين المصابين بمرض قلبي وعائي، كانت درجاتهم في المقدرة الذهنية أخفض. وتتضمن الأمراض القلبية ـ الوعائية عدداً كبيراً من الحالات من ضمتها تصلب الشرايين (مثل انسداد الأوعية الدموية المؤدية إلى القلب)، وقصور القلب الاحتقاني، والمرض الدماغي الوعائي (مثل تضيق أو ضعف الأوعية الدموية التي تؤدي إلى هجمات احتباس دم عابرة وانصمامات دماغية أو نزوف). في سياتل، اهتم الباحثون بالأثر المستقبلي للأمراض القلبية الوعائية على القدرات العقلية فيما بعد. وقسَّموا المشاركين إلى مجموعتين: المصابون بأمراض قلبية وعائية مهمة، والذين لا يعانون من أمراض قلبية وعائية. وأُعطيت المجموعتان اختبار اللياقة في بداية الدراسة عندما كانوا في عمر 56 سنة، ثم بعد سبع سنين. وعندما اخضع رجال ونساء سياتل للاختبار ثانية في عمر 63 سنة، أحرز المصابون بأمراض قلبية وعائية درجات أخفض بشكل كبير في الذكاء الإجمالي من أولئك الذين لا يشكون من أية أمراض قلبية. كما سجل متطوعو (ديوك)

الذين يعانون من متاعب قلبية حادة تراجعاً في درجات الذكاء أكبر من أولئك الذين لا يشتكون من آفات قلبية وعائية. نخلص من ما تقدم إلى أن مرض القلب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتدني الكفاءة الذهنية.

في العقد الأخير، تزايد عدد التقارير التي تتحدث عن مزايا البرامج الرياضية للمسنين. بينما قلما كنا نقرأ، منذ عشر سنين عن برامج التدريب للكبار.

واليوم تتدفق المقالات في الصحف والكتب حول رياضة المسنين من جميع أرجاء العالم. وتشير الأبحاث التي تجري في الجامعات والمراكز الطبية عبر الولايات المتحدة بحماسة نحو نتيجة مفادها أن النساء والرجال، في العقدين السابع والثامن من العمر وما وراءه، يستطيعون تحسين لياقتهم القلبية الوعائية بشكل ملحوظ باتباعهم برنامج تدريب منتظم. والحقيقة أنه في عام 1989، جاء في مقال لفريق عمل طبي، أن برنامج تمارين مناسب يستطيع أن يحسن اللياقة القلبية والوعائية لامرأة أو رجل في السبعين إلى مستوى شخص قَعِّيد (مُجالِس) في الثلاثين. وقد تابع باحث من فيلادلفيا 184 من الأفراد الذين كانوا قَعِّيدين (مُجالِسين) ما بين 60 و86 أتموا برنامج تمارين مدته أربعة أشهر. وبعد سنتين تعرض 5.2 بالمائة منهم فقط، لآفات قلبية وعائية جديدة. بينما تعرض 13 بالمائة من مجموعة تخضع لمراقبة دون تمارين لحدوث متاعب قلبية جديدة.

حافظ على ضغط دمك طبيعياً

كان ضغط الدكتور هيل طبيعياً. وهذا يبدو واضحاً، أليس كذلك؟ فكلنا يعرف أن مستويات الضغط الدموي العالية تسيء إلى خلايا الدماغ. وإبقاء ضغط الدم طبيعياً يعطي دماغنا الغذاء الذي يحتاجه، فيما ارتفاع الضغط يضغط على أوعية الدماغ.

ولكن، ما يدعو إلى الدهشة هو أن بحوثاً قد أجريت أعطت نتائج تناقض هذا الرأي السليم. فالعلماء الذين يجرون دراسة سياتيل الطولانية وجدوا أن المجموعة ذات الضغط العالي المتوسط لم تظهر تراجعاً في معظم المهارات

العقلية من عُمْر 56 إلى 63 سنة. هذه النتائج دعمت على الشاطئ الشرقي للولايات المتحدة بعد عقد من الزمن. حيث تويع نحو 2000 مشارك في دراسة فرامينغهام. كل سنتين منذ 1950. كانوا يسجلون ضغطهم الدموي، ثم يعطونهم مجموعة من اختبارات المقدرة العقلية. توصلت هذه الدراسة مماثلة إلى نتائج لتلك التي جرت في سياتيل. لم توجد أي علاقة بين ضغط الدم في وقت الاختبار ودرجات اختبار الذكاء.

تذكّرني هذه النتائج بآخر مرة رأيت حماتي والدة زوجتي. كانت في السادسة والسبعين في ذلك الوقت، وقد صارعت الضغط العالي طوال حياتها. وتحول الحديث على العشاء في تلك الليلة إلى تصميم اختبارات درجات الذكاء. وطرحت عدة أسئلة نموذجية، مثل المعلومات العامة (أين تقع زيمبابوي؟) أو (من كتب هاملت؟). وأسئلة محاكمة (ما وجه الشبه بين البعوضة والزهرة؟) والمفردات (ما هو معنى منيع؟)، وذهل أولادنا المراهقون، إذ وجدوا جدتهم العجوز تجيب عن الأسئلة بالسرعة والدقة التي يجيبون هم عنها.

وتوفيت في الخريف التالي إثر سكتة قوية، لا شك أنها بسبب ارتفاع الضغط الذي أضعف أوعيتها الدموية.

كانت بديهتها الحاضرة تثير عجبي دائماً، فقد بدا لي أن ارتفاع ضغط دمها لا بد أن يكون له أثر أكبر على عقلها. ولكن عندما فكرت ملياً، أصبح الجواب واضحاً. كانت تتناول أدوية مخفضة للضغط على مدى عشرات السنين. وبالرغم من أن ضغطها الدموي بقي مرتفعاً، ربما كان الدواء الذي تتناوله يساعد في السيطرة على ضغطها بشكل كاف ليبقيها حادة الذهن حتى النهاية. وما من شك في أن أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم في سياتيل وبوسطن، استطاعوا الحفاظ على سوية عالية من الوعي ـ لأن ضغطهم العالي كان خاضعاً للعلاج.

ماذا يحدث للذكاء عندما يترك ضغط الدم العالي المزمن بلا معالجة؟

الجواب يأتي أيضاً من دراسات أخرى لمتطوعي فرامينغهام. تفحص الباحثون سجلات نساء ورجال كانوا يخضعون لفحوصات سريرية نصف سنوية، من سنة 1956 إلى 1964. أثناء ذلك الوقت، قليل من الأفراد في الولايات المتحدة كانوا يتلقون علاجاً لارتفاع ضغط الدم. وعندما قارنوا قيم ضغط الدم في تلك السنوات المبكرة مع الاختبارات العقلية التي أُعطيت في سنتي 1978 و1979، كانت درجات أولئك الذين لم يتلقوا علاجاً لارتفاع الضغط أخفض في اختبارات الوعي من أصحاب ضغط الدم الطبيعي. وبشكل أكثر دقة، فإن ارتفاع ضغط الدم الانبساطي (أو الضغط الأدنى، الضغط عندما يكون الشريان في وضع الراحة) بدا أن له تبعات سلبية بشكل خاص على الذكاء. فكل 10 مم mmHg زيادة في ضغط الدم الانبساطي تخفض الدرجات في اختبار الوعي المماثل حوالى 5.2 بالمائة. قد تقول إن ذلك ليس مقداراً كبيراً. لكنه أكثر من معدل التراجع الطبيعي في الذكاء الإجمالي من سنة لأخرى في سن السبعين. وتؤكد النتائج في ثلاثة أماكن أخرى، أن ارتفاع ضغط الدم الانبساطي يرتبط ارتباطاً معتدلاً بتدني اللياقة الذهنية. كما أظهر تقريران حديثان أن التبعات الذهنية لضغط الدم المرتفع أكثر خطورة على الشباب المصابين بارتفاع الضغط منه على الكهول الأكبر سناً. فالمصابون بارتفاع الضغط ممن هم دون الأربعين، يحصلون على نقاط أدنى بكثير في اختبارات الوعي للانتباه والذاكرة والمرونة العقلية والمحاكمة، من الأشخاص الطبيعيين الذين يماثلونهم في العمر.

والاختلافات بالمقاييس نفسها لم تميز بين الأشخاص الأكبر سناً ذوي الضغط العالي والعادي. وأسباب هذه الاختلافات في الجماعات الأصغر قد تكون لأن الأشخاص الذين يكون ضغطهم طبيعياً في الثلاثينات، يكون أداؤهم في قمته. وهكذا إذا كانت حدة الذهن لدى ذوي الضغط العالي الشباب قد تعرضت للخطر بعض الشيء، فإنها ستكون مهمة إحصائياً. بالمقابل، ستكون المجموعة الأكبر سناً قد بدأت تتراجع قليلاً في الوعي، مما يجعل أصحاب الضغط العالي ممن هم 45+، يسجلون نقاطاً أقل جودة في اختبارات القدرات

هذه، ومع ذلك يبقون ضمن حدود الأشخاص ذوي الضغط العادي.

مفاد هذه القصة بالنسبة لأولئك الذين يرغبون بالاحتفاظ بحدة أذهانهم، هي أن ارتفاع الضغط يجب أن يقلق الجميع، وخاصة الراشدين من الشباب.

الرياضة تفيد العقل، أيضاً

الرياضة هي إحدى طرق تفادي المتاعب القلبية. كما أنها تحسن وظائف الوعي. كان الدكتور هيل يسير مسافة 5.2 ميل من وإلى العمل كل يوم، وما زال يحب السير في نزهات طويلة في الجبال البيضاء في نيوهامبشاير. وقد علق أحد أبناء عمي ربيل وهو شخص في الأربعين: «ولماذا أمارس رياضة الجري لمجرد أن أعيش أطول قليلاً؟ لقد قرأت مرة أني إذا أحرقت 2.000 حريرة في الأسبوع عن طريق الرياضة، فإنني أعيش 2.15 سنة أكثر. وهذا يعني بالنسبة إليَّ أني إذا بدأت الآن فإني سأمضي الأشهر الخمسة والعشرين الإضافية على سلم لا يؤدي إلى مكان». هذا التعليق اللطيف لا يدرك القصد. إن أهمية الرياضة لا تقف عند السنوات المضافة إلى عمرنا المتوقع، وإنما إضافة سنوات من الحياة ذات النوعية العالية ذهنياً كما هو عضوياً.

يتساءل ابن عمي الشاب: «وما الدليل على ذلك؟. : تؤكد الدراسات التي أجريت في جميع أرجاء البلاد، أن الرياضة تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ. وزيادة تدفق الدم الدماغي بدورها تؤدي إلى ذهن أسرع وأكثر حدة. في كلية بايلور للطب في هيوستون، درس الأطباء تأثير النشاط على تدفق الدم الدماغي. وقاسوا تدفق الدم الدماغي عند النساء والرجال قبيل عمر التقاعد الطبيعي، ثم تابعوا أولئك المتطوعين على مدى السنوات الأربع التالية. وقسموا المشاركين إلى ثلاث مجموعات: عاملون، ومتقاعدون ناشطون جسدياً، ومتقاعدون يمضون معظم أوقاتهم في الجلوس. وصنفت المجموعتان الأخيرتان على أساس مقدار ما يمارسونه من الرياضة. في عمر 64، لم يكن هناك أي فارق في تدفق الدم الدماغي بين المجموعات الثلاث. وبعد سنتين، لم يكن تدفق الدم

الدماغي في المجموعتين العاملة والمتقاعدة النشيطة مختلفاً عن قياسه عند البداية، فيما تراجع التدفق عند العناصر التي لجأت إلى التقاعد الخامل. وبعد أربع سنوات على بداية الدراسة، كانت الهوة قد ازدادت اتساعاً. كانت نسب تدفق الدم الدماغي عند الأفراد المتقاعدين والخاملين أخفض بكثير مما هي عند المجموعتين الأخريين. وكانت نتائج اختبارات الوعي أكثر أهمية. حيث سجل المتطوعون العاملون والمتقاعدون الناشطون، علامات أعلى بكثير في اختبارات الوعي مما سجل المتقاعدون الخاملون.

قد تسأل: «إلى أي حد من النشاط يجب أن نكون لنجعل الدم يتحرك عبر الدماغ بسرعة كافية لتبقينا حاضري البديهة؟»، هناك رأي أتى من بحث تناول 1000 متطوع بين 70 و79، من محيط بوسطن، إم إيه، نيوهافن، سي تي، إن سي. خلصت هذه الدراسة إلى أنه إذا كان للنشاط الجسماني أن يعود بآثار حميدة على الذكاء، فلابد له أن يكون عنيفاً لحد ما ـ كما في التدريب الجاد ثلاث مرات في الأسبوع.

قد لا يوافق الأطباء النفسانيون في مدينة سولت سيتي، يوتي. فقد أخذ باحثو أوتا مجموعة من الراشدين الأكبر سناً وقسموهم إلى مجموعات تتلقى أربعة أشهر من الرياضة الحيوائية المعتدلة، أو من التدريب اللاهوائي. ثم قارنوا نتائجهم مع مجموعة من الخاملين. وأخضعوا جميعاً لاختبارات عقلية قبل وبعد التدريب. كان النظام الذي اتبعته مجموعة الأيروبيك (الرياضة الحيوائية) عبارة عن تدريب ضاغط معتدل، تراوح بين السير السريع والجري الخفيف ثلاث مرات في الأسبوع. فيما قام متطوعو التدريب اللاهوائي بتمارين الوزن المعتدل والتمدُّد. وفي نهاية الأربعة أشهر، سجلت مجموعتا التدريب نقاطاً أعلى بكثير على مقياس الوعي مما سجلوا في البداية. ولم يطرأ أي تغيير على الاختبارات نفسها بالنسبة للمتطوعين الخاملين. والقدرات التي سجل فيها العناصر الذين مارسوا التمارين علامات أعلى شملت مدى واسعاً من الأهلية مثل: ردود فعل أسرع ، وانتباه أفضل، وسرعة في القراءة، ومرونة ذهنية أكبر.

وبهذا لم تصل هيئة المحلفين بعد إلى قرار حول كمية التمارين الرياضية الضرورية للحفاظ على مستويات أعلى من الأداء الذهني مع تقدمنا في العمر. وأُرجِّحُ أن ذلك له علاقة بمقدار لياقتنا الجسدية، كبداية. فأولئك الأفضل وضعاً بيننا سيحتاجون إلى رياضة أكثر شدة كي يستفيدوا، بينما أولئك الأقل لياقة سيتطلبون رياضة معتدلة فقط ليحصلوا على المكاسب نفسها. والحد الأدنى هو أن الرياضة التي ستساعدنا في الحفاظ على قدراتنا العقلية في السنوات القادمة، سواء كنا في الخامسة والثلاثين أو الخامسة والسبعين، لا بد أن تكون منتظمة ومرهقة بشكل معتدل على الأقل.

الرجال يحتاجون إلى رياضة أكثر

عندما أُفكِّرُ في شخص مسن مترهلة يشبه حبة بطاطا مسترخية، أرى دائماً ذكراً. ها هو يجلس في الباركالا ونجر، يقلب القنوات، ويتسلى بوجبة من الطعام الرديء العالي الحريرات. هذا الرجل يحتاج إلى تدريب لياقة قلبية وعائية. ولكن ماذا عن زوجه؟ تخرج تقارير اللياقة ببعض الفوارق المهمة بين الذكور والإناث أحياناً. ويتكشف أنك إذا أخذت مجموعة من النساء والرجال المسنين الذين يعتبرون أنفسهم «قعِّيدين» مُجَالسِين وأعطيتهم برنامج تدريب منتظم، تجد فارقاً كبيراً في القدر الذي يتحسن فيه كل من الجنسين. وقد وجدت إحدى الدراسات أن تدريب اللياقة رفع الإمكانية الحيوية لرجل متوسط بعمر 65ـ بمعدل حوالى 80 بالمائة. فيما كسبت المرأة التقليدية 60 بالمائة، وهو مكسب مهم، إلا أنه أقل بكثير مما يكسبه الرجال في البرنامج نفسه.

«لماذا يكون ذلك؟» سألت زوجين في أوائل السبعينات يسكنان بجوارنا. فابتسم الرجل قائلاً: «ربما ذلك لأن الرجال لديهم قدرات رياضية أكبر». فقاطعته زوجه قائلة: «أبداً.. فحين أقول إني قعيدة، نسبياً في الثالثة والسبعين بالمقارنة بما كنت في الخمسين، فإني ما زلت أكثر نشاطاً من زوجي». ومضت لتصف كيف تجري صاعدة هابطة ثلاثة طوابق أثناء النهار، وهي تقوم بأعمال

غسيل الثياب، والتنظيف، والطبخ. بالرغم من أن زوجها يهتم ببعض الأعمال في الفناء ويتسكع في ورشته، إلا أنه من الواضح أنه لا يجهد جهازه القلبي الوعائي بقدر ما تفعل هي. لأن المرأة المسنة المتوسطة من المحتمل أن تكون على مستوى أعلى من اللياقة القلبية، أصلاً، من الرجل في العمر نفسه، وما تكسبه إثر نظام تمارين رياضية، من المتوقع أن يكون أقل مما يكسبه هو. وهذا يعني أن من الأهمية بمكان بالنسبة للرجال المسنين، أن يقوموا بتدريبات قلبية وعائية إذا أرادوا الحفاظ على حيويتهم الجسمية والعقلية.

أبق سكر الدم عالياً

كان الدكتور هيل، يأخذ وقتاً مستقطعاً بعد الظهر، لتناول فنجان من الشاي المحلّى بالسكر إضافة إلى قطعة حلوى، وإذا كنا نخطط للاستمرار في العمل في وظيفة تتحدى قدراتنا الفكرية في سنواتنا الأخيرة، فإننا بحاجة لأن نبقي جسدنا مزوداً بالوقود. وليس سراً أن ذاكرتنا ومهاراتنا الذهنية تتراجع مع العمر. أحد أسباب ذلك هو أن الأداء الفكري يتأثر بكمية الغلوكوز (السكر) في دمنا الجاري. وإذ نتقدم في العمر، يرتبط الحفاظ على مستويات مثالية من الغلوكوز في الدم بوعي أفضل. ولأن كثيراً من الأشخاص المسنين يأكلون بشكل غير منتظم ورديء، فإن مهاراتهم الذهنية تتأثر.

ويأتي الدليل على هذه التوصية من عمل قام به الأطباء النفسيون في جامعة فيرجينيا. تساءل هؤلاء الباحثون عما إذا كان الراشدون الكبار الطبيعيون يبدون ذاكرة أفضل عقب تناول الغلوكوز. للإجابة عن هذا السؤال، أعطوا قسماً من المتطوعين، الذين امتنعوا عن الطعام والشراب في الليلة السابقة، شراباً يحتوي على الغلوكوز، وأعطوا القسم الثاني شراباً يحتوي على السكارين، ثم أجرى الأفراد اختباراً للذاكرة. في اليوم التالي كرروا العملية ولكن بدلوا المشاريب. فتناول المشاركون الذين شربوا الغلوكوز في اليوم السابق شراباً محلّى بالسكارين، فيما تناول الذين أخذوا السكارين الغلوكوز. ثم أعادوا الاختبار.

وقورنت درجات اختبار الذاكرة لكل متطوع إثر تناول السكر، وإثر تناول السكَارين، وأظهرت النتائج أن الذاكرة القصيرة الأمد والطويلة الأمد كانت أفضل مع الغلوكوز. فالمتطوعون الذين تناولوا السكر مثلاً، عدداً من الكلمات بعد سماعها مباشرة يزيد بنسبة38 بالمائة مما تذكروه بعد أن تناولوا السكارين. كما ازدادت الذاكرة البعيدة المدى. فبعد الغلوكوز، استطاعوا أن يتذكروا مزيداً من التفاصيل من قصة مدتها خمس دقائق مسجلة على شريط صوتي بعد نصف ساعة من سماعها.

هاتان المهارتان، الذاكرة الشفهية القصيرة الأمد والبعيدة الأمد، غالباً ما تتراجعان بشكل كبير مع تقدم العمر. وتناول الغلوكوز يفيد الأشخاص المسنين في المجالات الفكرية نفسها التي تتأثر بالعمر. والمغزى هو: لا تحرموا أنفسكم أثناء النهار عندما يتقدم بكم العمر. ولا تذهبوا إلى العمل بمعدة خاوية. تناولوا فنجان شاي محلًّى بالسكر في الغسق. فهو كفيل بتخفيض مستوى الضغط والتوتر، كما يساعدكم على الاحتفاظ بعقل أسلم.

خلاصة

لا تخلو خرافة «العقل السليم في الجسم السليم» من مخاطرة بالنسبة للشيخوخة الأمثل، لأنها تفترض أن عقولنا تتبع التقهقر الحتمي نفسه الذي تتعرض له أجسامنا مع تقدم العمر. وتصديق هذه الخرافة ربما يعني أننا عديمو الحيلة إزاء الحفاظ على مهاراتنا الذهنية كما فعلنا في الحفاظ على بصر بقوة 20/20، وهكذا ربما نستسلم بهدوء لتآكل مَلَكَاتنا الفكرية، ونتراجع عن آمالنا، ونخفض عملنا، ونبدأ بالبحث عن بيت لطيف للمتقاعدين. الحقيقة التي تأتي من الأبحاث حول علاقة العقل بالجسم، تفيد بأن بإمكاننا البقاء على حيويتنا الفكرية بالرغم مما نتعرض له من عثرات صحية خطيرة.

ولكن إذا كان لنا أن نرفع إمكانية شيخوختنا الواعية الأمثل، علينا أن نتفادى

مشكلتين صحيتين نعرف أن لهما علاقة بالتراجع العقلي، وهما: مرض القلب الوعائي، وضغط الدم المرتفع غير الخاضع للمعالجة. كما أن الرياضة ـ المنتظمة والمعتدلة ـ قد تخفِّف احتمال التعرض لهذه المتاعب الصحية أو تقلل من آثارها. برامج الرياضة تفيد الرجال المسنين أكثر مما تفيد النساء لأن الإناث، كمجموعة، أكثر نشاطاً، عادة، من الذكور. والتداوي لخفض ارتفاع ضغط الدم يساعدنا في الحفاظ على حدة أذهاننا. وإذا أردنا أن نبقى حاضري البديهة في المساء، فعلينا أن نبقي، السكر في دمنا عالياً.

4



الخرافة الرابعة: الذاكرة هي أول ما نفقد

ما هو اسمه!؟. «عانيتُ ضيقاً شديداً وأنا أحاول أن أُعرّف زوج أختي، التي مضى على زواجه منها نحو 30 سنة، على جارتي التي التقيناها تنزه الكلب. «ستقتلني أختي عندما تسمع بما حصل!» قلت في نفسي، بينما دواليب عقلي تدور دون أن تحصل على أثر لاسمه. ثم سمعت نفسي أقول: «هيلين، أقدم إليك... صهري المحبوب... هيلين، هذا.. حسناً، يقولون إن الذاكرة هي أول ما نفقد! «وفيما بعد ضحكنا أنا وبوب لضعف ذاكرتي وتبادلنا نكاتاً عن مرض الزهايمر. كان ذلك في الشهر الماضي. ويوم الجمعة الماضي، نسيت أننا مدعوان إلى عيد جميع القديسين يوم السبت (رغم أني اشتريت حلة دراكولا من محل لبيع السلع الرخيصة) كما أني سألت زوجي إذا كانت تريد استئجار فيديو

لمشاهدة حفل تلك الليلة. ثم هذا الصباح لم أستطع، بالرغم من كل الجهود التي بذلتها، أن أذكر اسم ذلك الشيء الذي يُقَلِّبُ البيض به.

هذه التجارب الشخصية الأخيرة بدت دليلاً كافياً على أن الذاكرة ـ وخاصة تذكُّر الأسماء والأحداث والأشياء ـ تتراجع حتماً مع تقدم العمر. ويؤكد هذا الافتراض العدد المتزايد من النكات التي تروى عن ضعف الذاكرة

والواقع أن عدداً من الأطباء وعلماء الاجتماع قالوا إننا نستطيع أن نشهد تراجعاً بسيطاً في الذاكرة في أواخر أيام الرشد في غياب ضياع آخر للوعي.

وأطلق الأطباء الذين يعملون مع المسنين على متاعب الذاكرة هذه اسم «نسيان شيخي حميد». وكما في المثال أعلاه، فإن هذه المتاعب تتميز بعجز متقطع في تذكُّر الأسماء، أو الأحداث، أو الكلمات المألوفة. والشخص الذي يعاني من هذه الحالة يعي عادة المشكلة، ويتمكن فيما بعد من استحضار المادة التي نسيها آنياً. وربما يزداد الحال سوءاً مع تقدم العمر، وفي الوقت الذي تكون فيه مزعجة ومحرجة أحياناً، إلا أنها لا تؤدي عادة إلى حالات أكثر خطورة مثل مرض الزهايمر.

- تسمية أخرى لهذا النسيان هي: ضعف الذاكرة الشيخي (AAMI) Age-Associated MemoryImpairment ولا يصاب به إلا الأشخاص ذوي الذكاء الطبيعي الذين تجاوزوا الخمسين، ويجدون صعوبة في تذكُّر أسماء الأشخاص الذين التقوا بهم مؤخراً، أو يضعون الأشياء في غير أماكنها، ويخطئون في أرقام الهواتف، أو رموز النداء الآلي. هذه المتاعب التي تتعرض لها الذاكرة يجب أن تكون حادة جداً كي تضعك في قاع الـ 15 بالمائة في اختبار الذاكرة للراشدين الطبيعيين.

ومن مستلزمات ضعف الذاكرة الشيخي والنسيان الشيخي الحميد أن المتاعب في التذكُّر يجب أن تأتي بالتدريج وألا ترتبط مع متاعب طبية مثل الإصابة بسكتة أو ضربة على الرأس قد تبرر صعوبة التذكُّر.

وهناك مشكلة مع هذه المقومات للشيخوخة الواعية، هي أن كليهما محصور بنوع محدد من فقدان الذاكرة ـ التعتيم في تذكر الأسماء والأحداث والأشياء. وبالرغم من أنك ربما تظن أن استذكار الكلمات والأرقام هو المكون الرئيسي للذاكرة، فإن الواقع هو أن العملية التي نسميها الذاكرة تشمل كثيراً من الأنظمة الفرعية المختلفة. فهناك مثلاً، الاسترجاع المكاني والذاكرة العاملة، التي سنأتي على ذكرها بعد قليل. والخطر الحقيقي في خرافة أن الذاكرة هي أول ما نفقد هو، أن الخرافة تبسط مفهوم الذاكرة بشكل كبير كما تعتم على التداعي الأكثر أهمية لمهارات أخرى بينما تنزلق الذاكرة ببطء أسفل الهضبة.

الحقيقة

إن فكرة أن ذاكرة الأسماء، والأحداث، والأشياء هي أول ما نفقد ليست خرافة بقدر ما هي نصف حقيقة. فهذا النوع من الذاكرة يضعف فعلاً مع تقدم السنين. إلا أن الإمكانيات الأخرى تتساقط بشكل أسرع ـ مثل المهارات الحيِّزية والمحاكمة، وسرعة الإدراك ، والذاكرة العاملة. والمقدرة على أداء عملين في آن. إذا لم نشعر بهذه الخسارات ونعوضها، فإن تبعاتها قد تكون أكثر خطورة من الفشل في تذكر اسم شخص أو رقم هاتف.

إن دراستنا للشيخوخة أثبتت أن ذاكرة الأسماء والأرقام ليست أول مقدرة تتداعى. فقد قمنا بقياس إمكانيات ما يربو على 1.000 طبيب تتراوح أعمارهم بين 25 و92، وقرابة 600 شخص طبيعي في تطوير الوعي الأدنى Micro cog كي نلمس بأنفسنا متى تبدأ القدرات بالتردي/ وحسبنا متوسط درجات العقد العمري (مثلاً ما بين 45 و54، أو 55 و64) من أجل الذاكرة الفعلية (القصيرة والطويلة الأمد) في محتويات القصة. وقمنا بالحسابات نفسها مع قدرات أخرى مثل تذكر سلاسل الأعداد صعوداً وهبوطاً، والقدرة الحيزية (تذكر مكان ثلاثة إلى خمسة مربعات تضاء لمدة ثانية على شبكة أبعادها ثلاثة في ثلاثة)،

والمحاكمة (التحليل)، والحساب البسيط، والانتباه (تحديد إذا كان اسمان كتبا جنباً إلى جنب بتسلسل الأحرف نفسه).

ثم وضعنا جدولاً للتداعي النسبي في علامات الاختبار لكل قدرة من أصغر إلى أكبر مجموعة. ولم يكن مفاجئاً أن معظم، وليس كل، علامات الأهلية كانت أخفض مع كل عقد تال. وبسبب الاعتقاد بأن الذاكرة هي أول مقدرة تتداعى، فقد ظننا بأن استعادة قصة في المدى البعيد ستكون الأكثر وضوحاً. إلا أننا اكتشفنا أن التراجع الأكثر حدة كان في العلاقات الحيزية / المكانية/ حيث سجل الأطباء من عمر 50، درجات أخفض بمعدل 20 بالمائة من الأطباء من عمر 30. وما بين 50 و70 فقد الأطباء 27 بالمائة أخرى من قدرتهم الحيزية. واحتلت الذاكرة الفعلية المرتبة الثانية في نسبة التراجع، لكن المحاكمة، كما قيست بإمكانية اختيار أحد ثلاثة خيارات، أكملت التناظر الوظيفي على أفضل وجه.

وتساءلنا: هل هذه صفة مميزة للأطباء في شريحتنا؟

كانت ثقتنا ستزداد باعتقاد أن الذاكرة ليست القدرة الأولى التي تتراجع مع تقدم العمر لو أن اكتشافات مماثلة لتلك التي طرأت مع الأطباء حدثت مع أشخاص آخرين موضوع البحث. لذلك نظرنا إلى درجات الأهلية لدى 58 بالمائة من الأشخاص الطبيعيين فوجدنا النتيجة ذاتها. وهنا أيضاً عكست القدرات الحيزية أبكر وأشد تراجع مع تقدم العمر، تليها المحاكمة. ويأتي متباطئاً في الدرجة الثالثة للمجموعتين الذاكرة الفعلية. بين الأطباء تلاشت الذاكرة المتعلقة بمضمون القصة بمعدل 6 بالمائة فقط بالنسبة لأعمار 30 إلى 50، و9 بالمائة ما بين 50 و70.

وعندما قدمنا ما توصلت إليه أبحاثنا من نتائج تعاكس الرأي السائد، بحثنا عن دليل توصل إليه باحثون آخرون استخدموا اختباراتهم على أشخاص آخرين. فاكتشفنا ما يدعم النتائج التي توصلنا إليها في أعمال تيموثي سولت هاوس

Timothy Salt house . الذي بحث هو ورفاقه في جورجيا التقني Georgia Tech مضمون التقارير حول تحول القدرات الحيزية، وقيست هذه التحولات بطرق مختلفة عديدة تتضمن أنواع الاختبارات التي استخدمناها نحن. وعندما رسم سولت هاوس خطوطاً تظهر نسبة تراجع القدرة الحيزية، والمحاكمة، والذاكرة بين 35 و75، بدت النتائج مشابهة كثيراً لنتائجنا. لكن الاتجاه الهابط للذاكرة الفعلية لم يكن بسرعة تراجع القدرات الأخرى، خاصة العلاقات الحيزية، والمحاكمة.

وقد أكد سولت هاوس، وعلماء آخرون، أن قدرات أخرى تتعلق بالوعي - مثل سرعة المعالجة، والذاكرة العاملة، والانتباه لعملين معاً، أكثر تأثراً بتقدم العمر مما هي الذاكرة. وقد ظهر أن جميع هذه الوظائف تتلاشى بسرعة مع تقدم العمر. لنأخذ سرعة المعالجة. خلاف زمن رد الفعل البسيط (مثل، اضغط هذا الزر عندما يشعل الضوء)، سرعة المعالجة هي النسبة التي ننجز بها عملاً يتطلب تفكيراً معقداً. وتتضمن اختبارات سرعة المعالجة تعلُّم رمز رقمي واستخدام هذه المعلومة تحت ظروف زمنية، أو تمييز ما إذا كان رقمان مركّبان يعرضان جنباً إلى جنب متماثلين أم مختلفان. في الحياة الحقيقية، يمكن أن تقاس في ضوء كم يلزمنا من الوقت لندقق حساباً دون آلة حاسبة، أو أن نصحح طباعة رسالة، أو أن نقرر الخطوة التالية في مباراة شطرنج.

تشير الذاكرة العاملة إلى القدرة على تخزين معلومة مهمة، وفي الوقت نفسه متابعة العمل في مهمة مرتبطة بها. قد يقيّم العلماء الذاكرة العاملة بسؤال أحد المتطوعين أن يتذكر قائمة مؤلفة من خمس كلمات، بعد وضعها أولاً بترتيب أبجدي، أو إعادة سلسلة أرقام بالترتيب العكسي لعرضها. الوصف الأكثر قرباً للعارف بالكومبيوتر، هو الوصول العشوائي إلى الذاكرة، أو الرام RAM أما أنا فأعتبر أن آلية الذاكرة العاملة هي سطح مكتبي My desktop في أعلى اليسار هناك صفحات من هذا الفصل قد تمت كتابتها، وفي أعلى اليمين فصول أخرى أنجزتها، في الزاوية السفلى اليمنى مجموعة من الملاحظات السريعة، تتضمن

الأفكار المدرجة في هذا الفصل مصنفة بشكل مرتب نوعاً ما، وفي يسار أسفل اللوحة مراجع أنوي تضمينها. أمامي توجد ورقة صفراء أكتب عليها. وبينما تكتب هذه الكلمات فإن اهتمامي يجول باستمرار على شاشة الكومبيوتر Desktop، ينتقل ذهاباً وإياباً بين الأفكار التي أسجلها على الورق، وألقي نظرة على ملاحظاتي لتساعدني في معرفة أين أريد أن أضع هذه الملاحظة، وأتصفح المراجع بحثاً عن معلومة محددة تدعم النص، وأنظر إلى الفصول الأخرى لأتأكد أن ما أكتبه ينسجم مع ما كتبته حتى الآن.

ولإنجاز المهام المعقدة، يترتب علينا أيضاً أن نقاطع مقداراً كبيراً من المعلومات المتنوعة في ذاكرتنا العاملة.

انتباه العمل المزدوج، كما قد تتصورون، هو المقدرة على عمل شيئين في وقت واحد ـ أي المعادل الفكري لأن تفرك بطنك وتدق على رأسك في وقت واحد. والباحثون الذين يدرسون هذه المقدرة على القيام بنشاطين في وقت واحد، قد يطلبون من المتطوعين أن يضغطوا على أحد المفاتيح بيدهم اليسرى كلما ظهر الحرف X على شاشة الكومبيوتر، في الوقت الذي يضيفون ثلاثة أرقام مركبة من خانتين يسمعونها عبر سماعة ويدخلون المجموع على لوحة مفاتيح الأرقام بيدهم اليمنى. في الحياة اليومية، قد تتضمن النشاطات المزدوجة الحديث على الهاتف مع صديق في الوقت الذي نكتب قائمة البقال، أو القيادة على طريق عام كاليفورنيا رقم 5، ونحن ندرس الخارطة لنقرر أي منعطف يؤدي إلى حديقة حيوان سان دييغو.

المحافظة على ذهن حاد قدر الإمكان مع التقدم في العمر

جميع هذه القدرات تتناقص عادة مع تقدم السنين. فنحن ننسى أين تركنا سيارتنا في المرآب، ونحتاج إلى وقت أطول لنحل المسائل المعقدة، و/ سطح

مكتب/ ذاكرتنا العاملة ينكمش من ثلاثة في ستة إلى اثنين في أربعة، وعندما نقوم بعملين في وقت واحد، فإننا قد نؤدي العملين بشكل سيِّىء. يتساءل ابن الأربعين: «وما حاجتي إذاً لأن أعرف التفاصيل التي سيتداعى عقلي بموجبها؟». بمعرفة المهارات المحتمل أن تتراجع أولاً، نستطيع التكهن بنقاط الضعف المحتملة، ونخطط لما يمكن أن نفعله للتخفيف من الآثار السلبية لهذه التغييرات لأكبر قدر ممكن. وإذا عرفنا ما قد تكون بعض نقاط ضعفنا إذ تتقدم بنا السنون، يمكننا تعويضها بما يمكننا من الحصول على أقصى حدة ذهنية لدينا. وهنا أربعة اقتراحات للتعامل مع نقاط الضعف الأقوى احتمالاً في أدائنا الذهني عندما نكبر: توقَّع وتدرَّب على الحلول للمتاعب الحيزية، خصِّص حيزاً كافياً من الوقت للأعمال المعقدة، وسِّع الذاكرة العاملة، وتفادى عمل شيئين في وقت واحد.

توقَّع وتدرَّب على حلول للمهام الحيزية

أعرف من أبحاثنا أن القدرات الحيزية تتأثر سلباً بالعمر، لكن الملاحظة غير الرسمية أيضاً تؤكد هذا التأثير: «فمخبري» هو موقف السيارات التابع للسوبر ماركت المحلي. تلحُّ إدارة هذا السوبر ماركت الجديد على أن يقوم الموظفون بنقل مشترياتك إلى سيارتك على عربة مدولبة. وعندما اجتزنا باب الخروج، شعرت بلحظة ذعر: أين سيارتي؟» ثم انتعشت ذاكرتي - عد صفين إلى اليسار في منتصف الجانب الأيمن إلى الوراء. ولكني كنت أعمل على هذا الكتاب إذ ذاك، ولدي نظرية بأن تذكُّر المكان الذي أوقفت فيه سيارتك أمر صعب بالنسبة لكثير من الكبار، فسألت الطالبة في المرحلة الثانوية التي تدفع عربة التسوق: «هل سبق أن لاقى أي شخص صعوبة في الوصول إلى سيارته؟»، فابتسمت قائلة: «كل يوم، البارحة مشيت مع امرأة على طول ستة صفوف من السيارات قبل ان تستطيع أن تجد شاحنتها الصغيرة». وكلما وَجَّهْتُ هذا السؤال للشخص الذي يدفع عربة مشترياتي أسمع الجواب نفسه دائماً: كثير من الناس يجدون صعوبة كبيرة في الوصول إلى سياراتهم. إلا أنها مشكلة أكبر بالنسبة للأشخاص

المسنين. وقد وَجَّهْتُ سؤالي مؤخراً لمراهق آخر حول الأشخاص الذين يجدون صعوبة في تذكُّر المكان الذي تركوا عرباتهم فيه. وبعد لحظة تفكير قال: «أعتقد أن النساء ربما يجدن صعوبة أكثر قليلاً».

والحقيقة هي أن الإناث كمجموعة، من المتوقع أن يلقين صعوبة أكبر في أنواع معينة من الأعمال الحيزية. وتسمى أعمال تعاقب حيزي. لنفترض أنك تتجه نحو الشمال وتلتفت 90 درجة إلى يسارك ثم 90 درجة أخرى إلى اليسار، ثم 90 درجة إلى اليمين، وأخيراً 90 درجة إلى يسارك. في أي اتجاه أنت؟ (الجواب هو الجنوب). يعتقد بعض الباحثين أن الذكور لديهم مهارات خاصة في القدرات الحيزية. هذه المقدرة مرتبطة مع المهارة في الصيد. كان على جدودنا الأوائل إجراء تقدير دقيق لمسار وسرعة السهم الذي يرميه واحدهم، بالإضافة إلى مسار وسرعة الماموث الصوفي الراكض، بشكل يكفل أن يتقاطعا في نقطة محددة، وإلا لن يجد ما يأكله الليلة، إذ يعود إلى كهفه.

اليوم يواجه الرجال قدراً أقل بكثير من التحديات التي تتطلب تطبيق القدرات الحيزية. فأحد الأعمال العادية التي يجيدها الذكور من معارفي، هي ترتيب صندوق السيارة من أجل رحلة طويلة. يبدو أن الرجال يستطيعون حشو الصندوق بقدر أكبر مما تفعله النساء. وربما كان ذلك لأنهم يستطيعون ذهنياً تقليب أمكنة هذه الحقيبة وتلك اللعبة، أو حقيبة الألعاب بشكل أن الحيز يمتلئ تماماً. وقد عرف عن الرجال أنهم يستطيعون حشو مزيد من الأواني في «الجلاية» للسبب نفسه.

ويجدر أن نتصور أننا أنت وأنا، سنحتاج الآن لأن نبدأ في إيجاد طرق للتأقلم مع الضعف الحتمي لهذه المهارة منذ منتصف العمر فما فوق. وهاكم بعض الأشياء التي نستطيع أن نفعلها لنعوض قدراتنا الحيزية المتلاشية. أبذل جهداً خاصاً عندما تترك سيارتك في مرآب من النوع الكبير المتعدد المستويات، لا تفترض أنك بعد ثلاثة أيام من الآن ستذكر أين تركت شاحنتك على عجل. سجل ذلك: المستوى الرابع، كي 13. وفي مخازن التسوق الكبرى، اخرج

دائماً من الباب الذي دخلت منه. إضافة إلى أنك قبل أن تدخل المخزن الكبير، سر نحو الباب وتخيل أنك قد أنهيت تسوقك وستعود إلى سيارتك. اين هي؟ آه.. ها هي هناك بعد ثلاثة صفوف إلى اليمين، على منتصف طريق العودة إلى اليسار، قرب عمود النور الثاني.

مارس الملاحة. وبشكل خاص اقرأ وافهم الطريق الذين تنوي السير عليه في رحلة لزيارة صديق في القسم الجنوبي من الولاية. إياك ومحاولة قراءة الخريطة مقلوبة وأنت تسير بسرعة ستين ميلاً في الساعة على طريق عام مزدحم ذي مسارين. استفد من نوادي السيارات، التي سترسل لك الخرائط وتشير إلى الطريق المحدد الذي يوصلك إلى وجهتك. أو استخدم الإنترنت. هناك خدمات عديدة مثل Mop Quest استفسار الخريطة ـ تقدم خرائط تبين كيف تصل إلى المكان الذي تريد الوصول إليه من حيث أنت. أو، إذا كنت تفضل الكلمة المكتوبة، فهناك خدمة أخرى تطبع التعليمات الدقيقة التي توصلك من هنا إلى هناك (Trip quest) ـ استفسار الرحلة ـ وقد جربت الطريقتين وكانت النتيجة جيدة.

احذر العجلة. فالعجلة تحرّض القلق، الذي يقطع سبيل الملاحة. وقد لمستُ مدى الأذى الذي يلحق بكيفية الذهاب من هنا إلى هناك منذ سنتين، عندما طلب مني أن أحاضر أمام صف جمع الشمل الأربعين في هارفارد ذلك العام حول الشيخوخة الأمثل.

وكان جمع الشمل سيجري في نيوبورت آر آي، في عطلة نهاية الأسبوع بعد التخرج، كنت قد ذهبت إلى نيوبورت عدة مرات كانت آخرها قبل خمس سنوات لذلك تخيلت أني أعرف أين تقع نيوبورت. وعندما حان يوم الحديث، شعرت بتوتر بسيط، وأمضيت مزيداً من الوقت في مراجعة المحاضرة وإضافة بعض المواد الجديدة قبل أن أنطلق في رحلتي إلى نيو ـ بورت. ولاعتقادي أني أعرف كيف أصل إلى هناك، لم أنعش ذاكرتي بإلقاء نظرة على الخريطة في صندوقة القفاز. وبعد ساعة، أصبت بالهلع إذ وجدت نفسي في بروفيدانس آر

آي. عندها نظرت إلى الخريطة واكتشفت أني أخطأت اختيار الطريق العام، وكنت على بعد أربعين ميلاً إلى الجنوب من وجهتي.

وعندما بدأت المحاضرة متأخرة نصف ساعة عن وقتها المحدد، كان زملاء صف هارفارد الذين أصبحوا في عمر 54 مسترخين ومتسامحين. وأعجبوا بشكل خاص بالخطأ الذي وقعت فيه، الذي أظهر أن القدرات الحيزية هي أول ضحايا التقدم في العمر.

خَصِّصْ وقتاً طويلاً للأعمال المعقدة

نحن نعرف أن تفكيرنا يصبح أبطأ إذ نغدو أكبر. لكن أثر ذلك يبدوأكبر بكثير في المشاكل الأكثر تعقيداً.

فالاختلافات السنية في سرعة المعالجة تنطبق أكثر على الأعمال الأكثر صعوبة وأقل بكثير بالنسبة للأعمال الأبسط. فقد وجد باحثو جورجيا تيك، أن الأشخاص الأكبر والأصغر يختلفون اختلافاً بسيطاً جداً في مسائل التناظر الوظيفي البسيطة (الحذاء للقدم كالقبعة لـ...؟) والمتوسطة الصعوبة (9 بالنسبة لـ 3 مثل 25 بالنسبة لـ...؟)، بالرغم من أن ضغط الوقت كان أساسياً ـ تسعون ثانية للإجابة عن 18 سؤالاً. إلا أن درجات المفحوصين الأصغر سناً في التناظر الوظيفي الأكثر صعوبة (مثل الانشطار بالنسبة للاندماج مثل الانقسام بالنسبة لـ...؟).

العبرة هنا هي أنه في الستين فما فوق نصبح أكثر حاجة من أبناء الخامسة والثلاثين لكي نتكهَّن بصعوبة المشاكل التي ربما تعترضنا في الأسبوع القادم. لذلك، فإننا نحتاج إلى استخدام خبرتنا لتنسيق الأعمال في مجموعات من الأعمال السهلة، والمتوسطة، والصعبة. ويمكننا أن نتعامل مع جميع المهام السهلة، ومعظم التحديات المتوسطة، بسرعتنا العادية تقريباً. ولكن عندما نواجه أصعب مشاكل الأسبوع، فإن علينا أن نخصص وقتاً أطول بكثير لنشق طريقنا نحو الحل. لذلك، فإننا نخطط لأن نستخدم ساعة الغداء في محاولة دفع صبي

متمهل ومذعور في الصف الأول ليقرأ، إننا نأتي مبكرين ونبقى حتى وقت متأخر، كي نصمم حملة إعلانية جديدة لشركة أحذية رياضية تعاني مبيعاتها من ضائقة، إننا نمضي معظم عطلة نهاية الأسبوع في مراجعة المصادر الطبية لأننا نتساءل عما إذا كان ابن الثلاثين الذي يعاني من التعب طوال الوقت مصاباً بعوارض حرب الخليج، أو نمضي معظم الليل في مطالعة صفحات على شبكة الإنترنت لاحتمال أن يكون هناك شركة عميلة جديدة نختارها على عجل بعد غد.

استعد استعداداً كاملاً لهذه المناسبات غير المعتادة عندما تضطر إلى التفكير بسرعة حول قضايا شائكة وغير مألوفة واتخاذ قرار. مثلاً، آن الأوان بالنسبة إليَّ لأشتري سيارة جديدة. وعندما أستبدل سيارتي الفولفو القديمة بسيارة جديدة، هل من الأفضل أن أشتري أم أستأجر؟ نصف أصدقائي تقريباً يستأجرون سيارات، فيما البقية يفضلون الشراء. قبل أن أتحدث إلى مندوب مبيعات في الأربعين من عمره، عليَّ أولاً أن آخذ في الاعتبار أن سرعتي الآلية ستكون أبطأ أصلاً من سرعة رجل المبيعات. لذلك فإنه سيتمكن من عبور متاهة التعقيدات المالية برشاقة الراقصين، ويدخلني في نقاش يقنعني بالشراء، أو الاستئجار، بسرعة لن أتمكن من مسايرتها. كيف أستعد إذاً لهذه المحنة؟ حسناً، أتحدث إلى أصدقائي الذين استأجروا واشتروا، وألحظ الأسباب الكامنة وراء خياراتهم. كما أطلب استشارة محاسبي. وبالرغم من أنه يبدو قادراً على مناقشة الجانبين بالقدر ذاته من المنطق، لكنني أكتشف أنه دفع نقداً ثمن سيارته الشيروكي Cherokee ثم أمضي فترة بعد الظهر يوم العطلة الأسبوعي في المكتبة، أتصفح مجلات السيارات، حيث يوجد قدر مذهل من المعلومات. وأسجل ملاحظات.

يوم الثلاثاء التالي سأكون مستعداً للتفاوض. بالرغم من أن سرعة مناقشة ذلك الأربعيني تفوق سرعتي كثيراً، كما أن الصفقات التي يتفاوض عليها في أسبوع تفوق ما أجريه من صفقات طوال حياتي، إلا أنني أستطيع مجاراة وتيرته

في النقاش، لأن المصطلحات مألوفة. وَلَدَيَّ فكرة عن وجهات نظر الجانبين. هذا الاستعداد يضعني في أفضل موقع يخولني الحصول على سيارة جديدة بأفضل الشروط.

تذكّر أن كونك أبطأ لا يعني عجزك عن التعامل مع المسائل المعقدة. وإنما أنتَ فقط تحتاج إلى وقت أطول قليلاً. سيدق قلبك بضعة دقات إضافية كي تفهم مسألة معقدة، ولن يحتاج الأمر أكثر من ساعتين لمعالجة أكثر التحديات تعقيداً. إذا احترمنا هذه الحقائق، نستطيع معالجة كل ما يعترضنا.

وسّع الذاكرة العاملة

ها أنت في الثانية والستين، مرتاح في عملك في تحديد المبالغ المستحقة في شركة تأمين كبيرة. لقد أمضيت خمس عشرة سنة في عملك ذاك وتأمل أن تستمر في العمل. ثم صباح أحد أيام الاثنين يصلك تعميم بأن جميع محاسبي المستحقات الآن يجب أن يكونوا مجازين في ولايتك. وهذا يعني إجراء امتحان الخيارات المتعددة. تبدأ الدروس يوم الأربعاء، والامتحان بعد أسبوع من يوم الجمعة. إذا لم تنجح في الامتحان وتحصل على 70 بالمائة من العلامات أو أكثر، فإن الشركة ستضطر إلى الاستغناء عنك.

تبدأ دقات قلبك بالتسارع. ويغسل العرق جبينك. أنت واثق أن فرصتك في اجتياز هذا الامتحان ضئيلة جداً. فقد مضت أربعون سنة على تركك المدرسة، ولم تعالج أي مسألة أكثر تحدياً من لعبة التشطيب الصباحية في جريدتك. وهناك موضوع آخر ـ إن محددي المبالغ المستحقة الآخرين تتراوح أعمارهم بين 25 و45 سنة، وكلهم متخرجون من الجامعة. ثم بعد ظهر هذا اليوم يوزعون الكتاب المقرر للدورة. يقع الكتاب في 386 صفحة من الحجم الصغير تبحث في جميع أنواع التأمين ضد الإصابات والأملاك ـ هناك تأمين المأوى، وتأمين صاحب البيت، وتأمين السيارة، وتأمين المسؤولية القانونية والمهنية والتجارية،

وتأمين ضد الحرائق. أنت مقتنع أنك لن تستطيع أبداً أن تحفظ 10 بالمائة من المادة كلها، إذا تركت الـ 70 بالمائة جانباً.

ما النصيحة التي نقدمها لك؟

إن القلق يشتت اهتمامنا. لأننا لا نستطيع التركيز، فيصعب علينا التذكُّر. أول نصيحة إذاً هي: اضبط أعصابك. يفشل حوالى 25 بالمائة من طلاب المدارس الثانوية والجامعات في الامتحانات بسبب اضطراب الأعصاب المرافق للامتحان. والآثار السلبية للحصر النفسي المرتبط بالتقدم هي القلق الشديد والتوتر العاطفي. القلق يكون عادة حيال الشعور بالتقصير، والفشل في الامتحان، وإحراج أنفسنا قياساً بالآخرين، وفقدان عملنا. ويعبِّر التوتر العاطفي عن نفسه في ردود فعل جسدية للضغط ـ مثل الشعور بالغثيان، والإسهال، والتعرُّق، وتسرع دقات القلب. هذه الأعراض المزعجة تشتت الانتباه أحياناً لدرجة أنها تتسبب في عجز الإنسان عن التركيز على الامتحان نفسه. كما أننا نعرف أن مستويات الحصر النفسي ترتفع مع التقدم في العمر.

تذكَّر أن العقل الذي يجعلنا في حالة من العصبية، هو العقل نفسه الذي يستطيع أن يهدئنا. في الفصل الثاني من هذا الكتاب، تعلمنا أن الناس يهدئون أنفسهم باللجوء إلى طرق تكيُّف، تركِّز على المشكلة أو تركِّز على العاطفة. من الأمثلة عن الطرق الأخيرة، هناك ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام، وهي لا تخفف الحصر النفسي فقط، وإنما تحسن المزاج وتنعش الذاكرة، وقدرات الإدراك الأخرى. كما أن التأمل، وشروط الاسترخاء، واليوغا، وكي كونغ Qi Gong كفيلة أيضاً بتهدئة الجهاز العصبي. وكذلك الصلاة.

التوصية الثانية: هي العمل الجاد. وهذه أفضل وسيلة تكيف تركز على المشكلة. يفشل معظم الناس في الامتحانات، لأنهم لا يخصصون لها وقتاً كافياً. انتبه جيداً أثناء الدرس. وراجع المواد التي درستها في المساء وأنت تتناول

كوباً من عصير الليمون، أو كأساً من الشاي الأخضر. في الصباح التالي، القِ نظرة على درس ذلك اليوم مع قهوتك الخالية من الكافيين. قم بكثير من الاختبارات التجريبية. والأكثر أهمية بينها هي الدورات الامتحانية السابقة. اعزل نقاط ضعفك. واعلم أن ذاكرتك العاملة بحاجة إلى تنشيط. اكتب ملاحظات بالمواد التي يجب مراجعتها مع ترديدها بصوت عال ينشط ذاكرتك.

شخص ما في مجموعتك سيفهم ما يصعب عليك وسيتمكن من شرحه لك. راجع معه تمارين الخيارات المتعددة معاً. ثم ناقش لماذا كان خيار(د) هو الجواب الصحيح في الوقت الذي كنت تعتقد جازماً أن الجواب هو(ب).

أخيراً، إذا كنت ما تزال تواجه متاعباً، اسعَ إلى المساعدة المتخصصة. استأجر مدرِّساً. سيدهشك ما تستطيع ساعتان في الأسبوع في التعلم خطوة خطوة أن تفعل بالنسبة لإمكانيتك على الاحتفاظ بالمعلومات التي تحتاج أن تتذكرها في امتحان الجمعة القادم. وقد استطاع ثلاثة من كل أربعة من الأفراد المصابين بتوتر حاد، وسبق لهم الرسوب في الامتحانات، استطاعوا النجاح بعد تطبيق استراتيجيات التحكم بالحصر النفسي التي تركِّز على العاطفة وعلى المشكلة.

هذه الأساليب لتحسين الذاكرة العاملة تفيد أيضاً في مواجهة أنواع أخرى من التحديات ـ أحد مساعدي الطاقم يجب أن يتعلم كيف يستخدم ويندوز 2000، وأحد سماسرة سوق الأوراق النقدية يحاول فهم طريقة عمل السناهية[1] المتغيرة الجديدة، أو طيار يُطلب إليه أن يطور قدراته ليقود طائرة بوينغ 777 الجديدة. يمكن للذاكرة العاملة لدى الأشخاص المسنين أن تزداد بمعالجة القلق، والعمل الجاد، والالتحاق بمجموعة دراسية، والحصول على مساعدة مختصصة.

---

(1) السناهية: الدخل الذي يتلقاه المرء في السنة الواحدة ـ المورد.

لا تَقُمْ بعملين في وقت واحد

يتجاوزك على الطريق المزدحم هذا الصباح عدد من السيارات يقودها أشخاص يروِّجون لإعلانات، وأشخاص أنيقون، وجيل الزيرس Xers يتهاتفون عبر أجهزة الهاتف النقَّال (الخليوي)، يستمعون إلى رسائلهم المسجلة. يردون على مخابرات البارحة، يحددون مواعيداً، ويعقدون عدة صفقات. وعلى بعد ميلين، تقف في زحمة مواصلات لمدة خمس عشرة دقيقة. في السيارات المحيطة بك، ترى زملاءك المرتحلين يجلسون كأنهم في مكاتبهم الحقيقية بينما تجلس أنت تستمع، ضجراً، إلى الأخبار. وعلى البعد تلحظ امرأة تتحدث عبر هاتفها النقَّال (الخليوي)، وإلى يمينك رجل يتطاول لينقر شيئاً على لوح الحضنLop top، ووراءك تقسم أن السائق يسحب ورقة فاكس من علبة القفاز بالسيارة. فتشعر أن هؤلاء النمور الصغار يبدأون يوم عملهم قبلك.

ربما حان وقت التحدث بالنسبة إليك، لتستخدم وقتك بشكل أكثر كفاءة. في عمر 63، تعتقد أن ذلك يعطيك بعض الأفضلية. وربما كان الأمر كذلك. إلا أنه أيضاً قد يؤدي إلى أن تصدم بسيارتك شجرة. وهذا لا يدفعك إلى الأمام كثيراً. ذلك لأن مقدرتك على توزيع اهتمامك على عملين في آن واحد تتراجع بشكل حاد مع تقدم العمر. ويصعب أن تتخيل اختباراً لتوزيع الاهتمام على أمرين معاً أفضل من أن تضطر إلى توجيه سيارتك على طريق عام مزدحم بعربات أخرى في الوقت الذي تطلب رقماً على هاتفك الخليوي.

في الحقيقة، حتى الأشخاص الأصغر سناً يلاقون صعوبة في هذا النوع من الاهتمام بأمرين. وقد لحظت دراسة أجريت عام 1996، زيادة ملفتة في عدد الحوادث المرتبطة باستخدام الهاتف النقَّال الخليوي، أثناء القيادة. ورأى المقال أن استخدام هاتف خليوي قد زاد احتمال وقوع حادث بقدر ستة أضعاف - وهي الزيادة النسبية نفسها في المخاطرة المرتبطة بقيادة السيارة في حالة سكر.

احترم حقيقة أن قدرتك على القيام بعملين في وقت واحد تنخفض بشكل

كبير بعد عمر55. وإذا كان ذلك بإمكانك، فبمجرد أن تصبح مؤهلاً لعضوية AARP، قاوم الحديث على الهاتف، أو الإملاء، أو كليهما أثناء القيادة. وإذا كان لا بد من استخدام الإلكترونيات أثناء القيادة، فاعرف أنك تعرض نفسك للخطر. عليك بالقيادة بعناية وبسرعة أبطأ، حتى عندما تكون الحركة على الطريق خفيفة، أو عندما تتوقف. إذ تصعب الاستجابة السريعة للحالات الطارئة فيما أنت منهمك في محادثة مهمة مع شخص ما.

وفي العمل، حاول التركيز على عمل واحد على حدة. فما من مجال للشك في أن طاقة التحمُّل لدى المسنين تصبح ضعيفة عندما يُقاطَعُونَ وهم يركِّزون على إنهاء عمل ما، سواء في البيت أو في مكان العمل. إذا كنت في طاقم المساعدين عَوِّدْ رئيسك، على عدم مقاطعتك بطلب إرسال فاكس في الوقت الذي تعالج فيه وثيقة معقدة. وإذا كنت مديراً، لا ترد على بريدك الإلكتروني وأنت تجري اتصالاً هاتفياً. لأن الأمر سينتهي بك إما إلى ارتكاب أخطاء في مراسلاتك، أو عدم الاهتمام بالشخص الذي يحادثك على الهاتف، أو الأمرين معاً. ويمكنك إنجاز الكم نفسه إذا تابعت مهامك واحدة تلو أخرى، كما أن سوية عملك ستكون أرفع بكثير.

الخلاصة

إن خرافة أن ذاكرة الأسماء والأحداث والأشياء، هي أول ما نفقد من القدرات ما هي إلا نصف حقيقة، تحجب تعقيد الذاكرة التي تتألف من مكونات كثيرة. هذه الحكمة الشعبية لا تخلو من خطر، لأنها قد تجعلنا نَغُض الطَّرْفَ عن المتاعب الكامنة التي يتسبب بها تراجع تلك القدرات التي تتداعى بشكل أكثر حدة من الذاكرة الفعلية. فالمقدرة الحيزية والمحاكمة، وسرعتنا في حل مسائل معقدة، والذاكرة العاملة، والاهتمام بعملين في آن واحد، قدرات تتراجع مع تقدم العمر، قبل تراجع ذاكرة الأسماء والأرقام والكلمات. ومن جملة الاقتراحات المقدمة للبقاء على أكبر قدر ممكن من الحضور الذهني في

سنواتنا الأخيرة، نطرح التكهن بحلول للمهام الحيزية والتدرب عليها. وهذا يتضمن بذل جهد خاص في تذكُّر أين أوقفنا سيارتنا، والمراجعة الجيدة قبل التوجه إلى مكان غير مألوف، ومحاولة تجنب الاستعجال. كما يجب أيضاً الاستعداد بشكل تام، وتخصيص قدر كاف من الوقت للمهام المعقدة. ونستطيع زيادة الذاكرة العاملة من خلال معالجة القلق، وبذل جهد أكبر من المعتاد، والعمل مع الآخرين، وطلب المساعدة المختصة، إذا استدعى الأمر. في الربع الأخير من الحياة، إياك أن تقوم بعملين في آن واحد، خاصة أثناء القيادة. هذه الاستراتيجيات ستساعدنا، نحن العاملون المسنون، في البقاء بسوية زملائنا الأصغر سناً.

5



الخرافة الخامسة

استعمله حتى لا تفقده

ربما كانت الخرافة الفريدة الأكثر انتشاراً حول الشيخوخة الواعية هي أن / استخدامه يحول دون ضياعه/ . أي إننا إذا تابعنا تمرين عضلات دماغنا نحافظ على مهاراتنا الفكرية، بينما أولئك الذين لا يستخدمونها سيجدون أنفسهم يتراجعون إدراكاً مع مرور السنين. تلقى هذه الفكرة دعماً كبيراً يعود إلى ما يربو على نصف قرن. وعندما كنا نكمل دراستنا حول 1.002 طبيب، أرسلنا إليهم استبياناً حول ما إذا كانوا يعتقدون أن نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ تنطبق على الشيخوخة الواعية. أجاب ثلاثة وتسعون بأنهم يعتقدون أن ذلك صحيح. فالمناقشة مباشرة ومعروفة: إذا استخدمنا قدراتنا العقلية في حل أية إشكالات بشكل دائم ونحن نتقدم في العمر، فإن هذه القدرات تبقى حتى مرحلة متأخرة من العمر.

لنأخذ مثلاً كيث سوارد Keith sward، وهو طبيب نفساني في كاليفورنيا تابع َموضوع / استخدمه كي لا تفقده/ على مدى يزيد عن خمسين عاماً. وأعطى اختبارات اللياقة لأساتذة مسنين وغير مسنين في جامعتين على الشاطئ الغربي. كان الأساتذة الأكبر سناً علماء بارزين ما زالوا يعملون. لأنهم استمروا ناشطين في مجالهم. اعتقد سوارد أن هذه ستكون طريقة جيدة لمعرفة إذا كان استمرارهم في استخدام قدراتهم العقلية قد منع تداعيها. وقورنوا بموجهين واعدين أصغر سناً في المجالات نفسها ـ الإنكليزية، والرياضيات والعلوم. أعطيت ثمانية اختبارات عقلية مختلفة لكل من المجموعتين، من ضمنها الرياضيات، والتناظرات الوظيفية، وتعلُّم الرموز، ومعرفة الكلمات.

وعند النظر إلى النتائج، لم تكن لصالح نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ . إذ حصل 95 بالمائة من العناصر الأصغر سناً على درجات أعلى مما حصل عليه الأكبر سناً. أو بتعبير أصح، واحد فقط من كل عشرين من الأساتذة الكبار، كان أداؤه بسوية الاختبار الإجمالي لمتوسط الزملاء الشباب. وبالرغم من التفوق الواضح لأعضاء الكلية الأصغر سناً على الأساتذة المسنين النشيطين في هذه الاختبارات، فإن النتائج كان يجب أن تجعله يتريث في الاستمرار بتبني نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ ، فقد استخلص سوارد أن: «الرجل الأكبر قد يكون صدئاً، ولكن فقط في مجموعة من العادات المحددة في الممارسات التي لم تتح له الفرصة، ولا الرغبة، في الحفاظ عليها باستخدامها بشكل ناشط». بتعبير آخر، حتى إذا طرأ تراجع في قدرات معينة، فيمكن إرجاعها إلى نقص الممارسة، تماماً كما تتراجع سرعتنا في الطباعة على آلة كاتبة مثلاً، عندما نتوقف عن استعمال لوحة المفاتيح بضعة أشهر.

وهكذا، فإن ما يسمى تراجعاً في علامات اختبار القدرة العقلية الذي لوحظ لدى الشيوخ المسنين، يعود سببه إلى قلة ممارسة نوع النشاطات التي ترتكز عليها اختبارات درجات الذكاء ـ تجميع الكتل لصنع تصميم، أو حل المسائل الحسابية ذهنياً.

ومنذ ذلك الوقت توصل معظم الذين فحصوا جماعات من الأفراد الأكبر والأصغر سناً من العاملين في المهنة نفسها، وما زالوا، إلى النتائج نفسها. فالشباب والشيوخ من المدرِّسين وسائقي الشاحنات والراهبات والمدراء والطيارين والمهندسين والممرضات، لا يهم ما هي المهنة، ما زالت النتائج بالنسبة إليهم واحدة. كان الشباب يحصلون على درجات أعلى من زملائهم المسنِّين، ولكن هذه الفكرة يصعب ترويجها، حتى عندما يكون الدليل ماثلاً أمام أعيننا.

قد يشير المؤمن بنظرية /استخدمه كي لا تفقده/ إلى أن «المسنين يقومون بأشياء مختلفة عن الأصغر سناً في المجال نفسه. لذلك لا يمكنك القول إن الأساتذة الأكبر سناً يستخدمون المهارات نفسها التي تستخدمها العناصر الشابة». فهم مثلاً قد يعملون بشكل أفضل كإداريين. بينما يقوم الأصغر سناً بالتدريس الفعلي الذي يتطلب قراءة أكثر ومعالجة أسرع للمعلومات الجديدة. لذلك فإن من الممكن القول إن هذا البحث خاطئ، لأن الأشخاص الأكبر والأصغر سناً، لا يقومون بالفعاليات نفسها.

لنفترض أننا أردنا أن نرى كيفية أداء الأشخاص الأكبر والأصغر سناً لنشاطات اعتادوا أداءها، بناء على منطق /استخدمه حتى لا تفقده/ ، إذا اختبرنا الشيوخ المسنين والشباب في أعمال مألوفة، تلك التي يقوم بها المسنون منذ سنوات، فإن الفارق سيكون ضئيلاً. وهذا ما فعله اثنان من المختصين في العلاج المهني في كولورادو. إذ أعطوا عشرين امرأة شابة (بعمر 28 سنة) وعشرين امرأة أكبر سناً (71 سنة) أعمالاً منزلية مألوفة ليقمن بها. وطلب إليهن اختيار عملين من قائمة تتضمن طبخ البيض، وإعداد الخبز المحمص، وإعداد سلطة الفواكه، وعمل شطيرة، ونقل نبتة من حوض إلى آخر، وتنظيف غرفة المعيشة بالمكنسة الكهربائية، أو تغيير ملاءات السرير. صور الباحثون العناصر وهن يؤدين هذه المهام المألوفة، وأعطوهن درجات لحسن أداء كل عمل. اكتشف الباحثون أن النساء الأكبر سناً كُنَّ أقل كفاءة بكثير في أداء هذه المهام

المنزلية المألوفة مما كانت النساء الأصغر سناً. بالنسبة لهؤلاء النساء المسنات، لم تحل سنوات الخبرة في استخدامه دون ضياعه.

وبالرغم من 50+ سنة من الأبحاث التي تظهر تدني مهارات الوعي مع تقدم السن، إلا أن أحد كبار المختصين بالشيخوخة كتب مؤخراً: «إن «التراجع الملحوظ لدى كثير من الكبار المقيمين في بيوت جماعية ربما كان بسبب عدم الاستخدام وهو غالباً قابل للاستعادة». ويمكن إدراج عشرات الأقوال المشابهة، وكل منها يفيد بأن الاستمرار في تمرين قدراتنا العقلية سيمكّننا من الحفاظ عليها. وهذا عرض عادي لما يحدث عندما نستبعد الدليل على تماسك النظرية.

في هذه الأيام، وفي العقود القادمة، قد تصبح نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ خرافة خطيرة بشكل خاص، وذلك لسببين، الأول هو أن هذه الخرافة تحمل في طياتها تفاؤلاً كاذباً، وربما سخرية خطيرة بالنسبة لمن يشيخ منا. إذ نقول لأنفسنا، «كل ما عليَّ كي أواكب العاملين البارعين هو الاستمرار في الأداء». لكن هنا يصبح الدليل واضحاً لكل من يوليه اهتماماً جاداً. وهو أن معظمنا لن يكون حاضر البديهة في السبعين أو الثمانين كما كنا في الثلاثين أو الأربعين. والخطر هو أننا سنستسلم، اعتقاداً منا بعدم جدوى أي شيء. وبما أن استخدامه لم يحل دون فقدانه، فيجدر بنا أن نضعه جانباً. مثل لاعب البيسبول الشهير ويلي ميز Willie Mays، الذي لم يستطع أن يسدد أسرع ضربة بعد عمر 35، فأجبر على الخروج من اللعب. ويمكننا أن نفترض أن حياتنا ككائنات متنافسة قد انتهت عندما نلاحظ أننا أصبحنا أبطأ قليلاً وأقل ثقة مما كنا في كهولتنا.

السبب الثاني لخطورة خرافة / استخدمه كي لا تفقده/ يعود لأن تلك الخرافة تفترض أن الأفراد الكبار السن لن يتطلبوا أنماطاً مختلفة من الدعم البيئي، أو تعليمات لتساعدهم على البقاء على حيويتهم في العمل. تقول نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ إن العاملين المسنين يستطيعون الحفاظ على حدة أذهانهم بالاستمرار في أداء ما يتطلبه عملهم. لأن الموظفين سيبقون مطلوبين

حتى بعد الوقت الطبيعي للتقاعد وتراجع بعض المهارات مع التقدم في العمر، ويترتب على المؤسسات أن تواجه حقيقة أن إعادة التدريب بين وقت وآخر ستكون ضرورية. والبرامج المصممة بشكل خاص لرفع سوية مهارات العاملين الكبار الذين ربما أصبحوا أبطأ قليلاً وأكثر قلقاً من زملائهم الشباب، لا بد أن تأتي أكلها، حماسة أكبر وتنافساً بين الموظفين الأكبر سناً.

الحقيقة

في العقد الماضي، أظهرت أبحاثنا مع الأطباء وسواهم من المتطوعين، أن القدرات العقلية تتداعى مع تقدم العمر. وقد اختبرنا نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ بمقارنة الأطباء الكبار الذين استمروا في العمل مع أولئك الذين تقاعدوا. هل يحصل الأطباء الذين مازالوا يمارسون عملهم، على درجات أعلى من أولئك الذين لم يعودوا يعملون؟ قسمنا عناصر البحث إلى خمس فئات عمرية، من عمر 60 فما فوق، وقارنا درجات اختبارهم العقلي. فاكتشفنا عدم وجود فرق بين الأطباء العاملين والمتقاعدين من 60 إلى 69. بعد السبعين سجل الأطباء العاملون علامات جاهزية إجمالية أعلى قليلاً. ويمكن تفسير هذا الارتفاع في الاختبارات العقلية بين الأطباء العاملين بأنهم استمروا في تمرين قدراتهم العقلية. ولكن تفسيرات أخرى تخطر في البال. ربما كان أداء الأطباء المتقاعدين كذلك، لأنهم كانوا مدركين تراجع قدرتهم النسبي إزاء ما اعتقدوا بأنه مطلوب للاستمرار في ممارسة الطب بكفاءة. وكان معظم الأطباء المسنين الذين اختبرناهم، أكثر حساسية حيال وضعهم العقلي مِنْ معظم مَنْ هم غير أطباء. وربما وصل معظم أولئك الذين استمروا في العمل إلى نتيجة أنهم ما زال لديهم من حدة الذهن ما يكفي لأداء عملهم بإتقان.

وقد ظهر أن الأطباء الذين يتقاعدون يحافظون على نشاط ذهني مماثل لنشاطهم عندما كانوا يعملون بدوام كامل. وقد ظهرت الآثار الحميدة للتقاعد النشط، في دراسة أجريت في تكساس على رجال ونساء. كان السؤال الذي ركز

عليه البحث، هو ما إذا كان لكمية النشاط الجسدي والاجتماعي الذي يمارسه المتقاعدون أية علاقة بتدفق كميات أكبر من الدم إلى الدماغ وبين علامات الاختبار الذهني الأعلى. لإجراء هذه التجربة، قسموا شريحة من المتطوعين من عمر 64 إلى ثلاث مجموعات.

1. أولئك الذين يخطِّطون للاستمرار في العمل.
2. أولئك الذين ينوون التقاعد والبقاء على نشاطهم الجسدي والاجتماعي.
3. أولئك الذين ينوون التقاعد والخلود إلى أسلوب حياة مُسْتَكينة نسبياً.

في سن الرابعة والستين، لم يكن هناك أي فارق في التروية الدماغية، أي في تدفق الدم إلى الدماغ. وبعد سنتين قاموا بقياس التروية الدماغية للمجموعات الثلاث. كانت نسبة التروية الدماغية لدى الرجال والنساء المتقاعدين المستكينين، أخفض بمقدار 6 بالمائة من أولئك الذين استمروا في العمل، أو تقاعدوا ولكن تابعوا النشاط. بعد أربع سنوات كان الفرق يقارب 9 بالمائة. وانعكس هذا التراجع في تدفق الدم إلى الدماغ في درجات اختبار الوعي، التي أظهرت أن الأفراد المستكينين (المُجالسين) المتقاعدين سجلوا درجات أخفض بقدر 10 بالمائة من المجموعتين الأخريين.

لنفترض حالياً أن الأطباء فوق السبعين قد استفادوا ذهنياً من الاستمرار في استخدام مهاراتهم. نتيجة لذلك، فقد حصل طبيب عادي، لنقل إن عمره 75 سنة، على درجات أعلى، في اختبارنا للمقدرة، من سواه من المجموعة العمرية نفسها الذين تقاعدوا، وكانوا مُجالسين لا يستخدمون مهاراتهم الذهنية بشكل منتظم. ولكن أين يقف أبناء الـ75 العاملين بالمقارنة مع الأطباء الأصغر سناً؟ هذا هو الجزء الأساسي من نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ .

هل يؤدي استمرارنا في ممارسة جاهزيتنا الذهنية في العمل إلى التخفيف من سرعة تراجعها؟ كانت النتائج هذه المرة أيضاً، مخيبة لدعاة نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ . ففي كل حالة بعد الـ65، كانت مجموعات من الأطباء العاملين

يحصلون على درجات أقل من الأطباء العاديين الذي يصغرونهم بخمس سنوات، ومن ضمنهم الأطباء الذين تقاعدوا. بتعبير آخر فإن طبيباً في الخامسة والسبعين من العُمر، استمر في ممارسة عمله، قد يسجل نقاطاً أعلى من سواه من الأطباء في سن 75، إلا أن مهاراته الفكرية ما زالت أخفض بشكل ملحوظ من الأطباء في سن 70، سواء أكانوا متقاعدين أم عاملين.

لذلك يبدو أنه، إذا كان هناك أي وجه للحق في نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ فإنه كما يلي: إن استخدامه قد يساعدنا في الحفاظ على مهاراتنا الذهنية بالمقارنة بمجموعتنا العمرية في سنوات شباب الشيخوخة، إلا أن التراجع الحتمي بالنسبة لأولئك الأصغر بعشرة أو عشرين سنة يستمر. هذه النتيجة تذكِّرني بقصة رجلين في منتصف العمر، يقومان بنزهة على الأقدام في غابات مين Maine، وعندما انعطفا وراء زاوية في جزء بعيد من ممر الأبالاتشي Appalachian Trail، وجدا أمامها دباً أسود كبيراً متحفزاً، توجه نحوهما فوراً. خلع أحد الرجلين حذاءه، وبحث في حقيبته، وبدأ ينتعل حذاء الجري. فسأله الآخر: «لماذا تفعل هذا؟ ألا تعرف أن الدب الأسود من أسرع الحيوانات في الجري لمسافة قصيرة؟ لن تستطيع أن تسبقه». فأجاب الآخر وهو يربط شريط حذائه بعقدة مزدوجة: لا.. لكني سأستطيع أن أسبقك أنت! . «بشكل آو بآخر أعتقد أن هذا هو جوهر نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ فاستخدامه قد يساعدنا في التفوق على أولئك من مجموعتنا العمرية، لكن التراجع الحتمي يستمر بالمقارنة بمن ما زالوا في ربيعهم.

شيخوخة أمثل مع استخدامه وفقده

إن إدراك أن نظرية / استخدمه كي لا تفقده/ هي مجرد خرافة تمكننا من اتخاذ خطوات بناءة نحو التعويض عن بعض قوانا الذهنية الآخذة بالتراجع. هناك كثير من الأدلة الأخرى على أن معظمنا سيكون قادراً على الاستمرار في الأداء بمهارة في عمله، وفي البيت، أو في أي مكان آخر، بعد أن يتجاوز

الثمانين وربما التسعين من العمر. ولكن علينا مواجهة حقيقة أن تداعي القوى الفكريةَ، يماثل تماماً هجمة الرَّثْيَة على مفاصلنا وضعف بصرنا. وإذا أدركنا أن هناك احتمالاً قوياً بأننا سنلقى صعوبة في تذكر أين وضعنا حافظة نقودنا، أو مفاتيح السيارة، أو أسماء الأشخاص الجدد الذين نقابلهم، أو أننا سنتعلم تشغيل البرنامج الجديد على الكومبيوتر ببطء أكثر، عند ذلك يمكننا أن نقوم بخطوات محددة لمعالجة الوضع. هذه الخطوات تتضمن إعطاء الخبرة حقها، بشكل أذكى والاستعداد لإعلام مؤسستك بحاجتك إلى التدريب، وتعبئة دعم البيئة، والالتزام، وتفادي شيخوخة الذات.

أعطوا الخبرة حقها

عندما نواجه تحدياً جديداً ونحن في سن الستين أو السبعين أو الثمانين، فإن للخبرة قيمتها. أحياناً نكون قد عشنا المشكلة نفسها من قبل ونعرف الجواب الأرجح: نحن نعرف أن جرح القلب يندمل، وأن انخفاض معدلات الفائدة على الإيداعات البنكية، مرتبط بارتفاع الأسعار في السوق المالية، وأن قول / لا/ أصعب من قول / نعم/ عندما يطلب إلينا التطوع بوقتنا من أجل مهمة صعبة، أو أننا نعرف طريق العثور على الجواب: نحن نعرف أن اليد الخبيرة مفيدة في تقديم إقرارنا الضريبي، وأننا عندما نشعر بضغط التوتر وقلة التحمل، فإن الحديث إلى صديق حميم قد يفيد في تسوية الأمور والشعور بالتحسن، كما أن الخبرة تعلمنا شيئاً عن إيقاع الأمور، بما يسمح لنا بتوقع ما هو قادم. إننا نعرف أن الأشخاص في العمل يستجيبون بشكل سلبي في البداية تجاه أي تغيير، ويحتاجون بعض الوقت للاستيعاب، ثم يقبلون أخيراً. وعندما يزعجنا أحد من الذين نحبهم، فإننا نعرف أن التسامح يفيدنا أكثر من التحامل، ولكنه يستغرق بعض الوقت، كما أننا نعرف شيئاً عن طبيعة ردود فعلنا لحالة أزمة، وتلك المعرفة قد تكون مفيدة جداً.

وهاكم ملاحظة شخصية عن قيمة الخبرة. في عمر 60، قررت أنني بحاجة

إلى اتباع دورة في الإحصاء المتوسط في جامعة هارفارد. في ذلك الوقت اعتقدت أن من الأهمية بمكان أن أُنعش معلوماتي وأُحدثها حول التقدم في تخطيط الأبحاث والطرق الإحصائية لتحليل المعلومات التي استجدت في العقود الأربعة التي تلت آخر مرة اتبعت فيها دورة في هذا الموضوع. خشيت ألا أستطيع تحمل المشقة حتى النهاية عندما تصبح المادة صعبة، فتعهدت بأن أسجل في الدورة بشكل رسمي، للحصول على درجة دخلت الصف بموقف متفائل لأني كنت / أستخدمه/ طوال عمري العملي. في الاجتماع الأول بدأت أشعر بالقلق. ففي صف يضم تسعة وعشرين شخصاً لم يكن هناك أحد في نصف عمري، ما عدا دان، في عامه الواحد والثلاثين، طبيب مرشح لشهادة الدكتوراه، وزياولي، وهو أستاذ زائر في الإحصاء من جامعة بيكين. كان متوسط العمر منخفضاً ـ حيث كان هناك تلميذان مستجدان لا يتجاوزان الرابعة عشرة من العمر.

بعد الاجتماع الثاني عرفت أني في ورطة كبيرة. لقد طرأت تغييرات كثيرة في الميدان منذ تخرجي. كما أن الأستاذ كان يطرح الأفكار بسرعة رأيتها تزيغ البصر. ولم يلق زملائي الأصغر سناً أية مشكلة في استيعاب المعلومات بتلك السرعة. وعندما طرح سؤالاً أستطيع الإجابة عنه، كانت استجابتي أبطأ بثلاث نبضات من أي شخص آخر. وفي تلك المناسبات النادرة التي استطعت فيها أن اسبق الآخرين في الإجابة، كانت إجابتي غير صحيحة مرات أكثر من أن أهتم لذكرها. كان الأمر سيئاً جداً. ففي المرة الوحيدة التي تمكنت من الإجابة الصحيحة عن أحد الأسئلة، قبل أي شخص آخر، حياني الصف بحماسة شديدة، تماماً كما يفعل الناس مع عدَّاء أنهى السباق بشجاعة حتى النهاية. في نصف الدورة الأول، حزت، مع اثنين آخرين، أدنى درجة في الصف. فسألني بوب، الأستاذ والصديق، بلطف، إن كنت أفضل أن أبقى في الصف كمستمع، كما يفعل كثير من الأشخاص. فرفضت بإصرار، لعلمي أني إذا لم يكن أمامي شهادة أريد العمل من أجلها، فإني سأترك الموضوع كله ولن أتعلم ما أنا بأمس

الحاجة إليه. غمغمت بكلمات فهم منها ألا يقلق بشأني وأني «سأتابع سباقي». ولن أهتم بالترتيب الذي حصلت عليه. وذلك كان كذباً. كنت أتوق إلى الترتيب الأول.

في نقطة ما دخلت خبرتي حيز العمل. هذه الخبرة لم يكن لها علاقة بمدى معرفتي في مجال علم النفس أو الإحصاء. كانت خبرتي حول ضرورة تعلم الأشياء الصعبة أولاً. كنت أعرف ما عليَّ عمله. كنت أعرف مثلاً، قيمة العمل الجاد. وحتى الآن ما زلت أكره الاعتراف بالوقت الطويل الذي كنت أمضيه في حل المسائل أو الدراسة للامتحان - ربما بقدر ضعفين أو ثلاثة أضعاف أعضاء الصف الآخرين. كما علمتني خبرتي قيمة المساعدة المختصة. فاستأجرت مارك، المعلم الخصوصي الشاب، الذي عمل معي بانتظام وصبر، وأعطاني الكثير من التدريب والثقة. كما أنني كنت أعرف من ممارستي التدريس أن الحصة الأكبر من محتويات الدورة يحصل الضغط فيها، في النصف الأول من الفصل الدراسي. فإذا استطعت الصمود لمدة شهر واحد فقط، فإني سأكون بخير.

كنت أعرف ردود فعلي عادة لهذا النوع من الضغط مما أشعرني بالراحة عندما أصبحت الطريق وعرة. وكنت عارفاً أن أوضاعاً كهذه كانت دائماً تثير قلقي، وأن هذا القلق يجعلني أركز على المشكلة. لذلك كان من الصعوبة بمكان أن أستوعب أفكاراً جديدة. كنت أعرف أن هذه المشاعر ستهمد أخيراً، وعندما أصبح أقل قلقاً ترتفع قدرتي على التعلم. ومع مرور السنين، اكتشفت أن عقلي يستوعب الكلمة المكتوبة أكثر من الكلمة المسموعة، خاصة عندما يتعلق الأمر بمفاهيم معقدة وغير مألوفة. نتيجة لذلك أجبرت نفسي على قراءة كل شيء مسبقاً، كي تكون مادة المحاضرة مألوفة. وملأت ملاحظاتي الدراسية كراسيين كبيرين. وفي بعض الأحيان كنت أحمل جهاز تسجيل إلى المحاضرات

نتيجة لمعرفتي بذاتي، المبنية على سنوات من العيش مع نفسي، نجحت في الدورة - في ذلك النصف من الصف القريب من القمة، ولكن بدرجة شرف.

ولولا الخبرة لما استطعت الاستمرار. واليوم، أستخدم معظم ما تعلمته في بحثي حول الشيخوخة.

اعمل بذكاء

هناك حقيقة لا يمكن إنكارها لمعظمنا، نحن الذين في الربع الرابع من حياتنا، وهي أن بعض المهارات العقلية تآكلت مع التقدم في العمر. فحتى إذا كان عملنا لم يتغير كثيراً، وكنا نؤديه بشكل جيد على مدى عقود، فإن معظمنا سيكون أبطأ قليلاً في اكتشاف الحل للمسائل المعقدة، وسيصعب علينا القيام بعملين في آن واحد، وقد نكون أكثر توقداً في الصباح مما نحن بعد الظهيرة. وبما أن كثيراً منا جزء من قوة عمل هرمة، فلابد لنا من العمل بذكاء للتعويض عن هذه التراجعات. وهاكم بعض الأمثلة عن / العمل بذكاء/ .

أولاً، قُمْ بعمل واحد على حدة. فالعاملون الأكبر سناً يصعب عليهم القيام بعدة أعمال في آن واحد. وكما تعلمنا في الفصل الرابع من هذا الكتاب، فإن الاهتمام بعملين معاً ـ المقدرة على الاهتمام بعملين، أو أكثر وإنجازهم في وقت واحد ـ يميل إلى التراجع مع تقدم العمر. وبما أن رؤساءنا لا يقرؤون الأفكار فإنهم قد لا يدركون أن هذه السكرتيرة التنفيذية أو هذا المدير، اللذين كانا قادرين على القفز بين عدة مشاريع رئيسية في وقت واحد في سن 45، لم يعودا قادرين على ذلك في سن 65. لا بد لنا أن نجعل أولئك الذين نعمل معهم يعرفون أننا أكثر كفاءة عندما نستطيع إتمام مشروع قبل البدء بآخر. فالعدد الإجمالي للمشاريع الكبيرة التي نستطيع إنجازها لن يكون أقل بكثير مما كان ونحن في قمة عطائنا، وإنما الفارق هو أننا نعمل بشكل أفضل عندما نستطيع التعامل مع المشاريع بالتسلسل وليس دفعة واحدة.

الكبار لا يستطيعون الأداء بالمهارة نفسها عندما يتغير البرنامج أو الأولويات بشكل مفاجئ. فرجُل المبيعات المسن الذي يخطط للإشراف على الحسابات في أتلنتا يوم الثلاثاء، وتشاتانوغا يوم الأربعاء، وناش فيل يوم الخميس، لا

يستجيب بشكل جيد لطلب رئيسه أن يقوم في اجتماع إفطار في بيرمنغهام بشيء أثناء الرحلة. فالبنود الجديدة التي تضاف فجأة إلى قائمة / افعل هذا الآن!/ يجب مناقشتها في أبكر وقت ممكن كي توضع في البرنامج.

ثانياً، انتبه لدورتك اليومية واحسن استغلالها. إن الدورة اليومية هي ساعتنا البيولوجية على مدار الأربع والعشرين ساعة. أثناء أوقات مختلفة من اليوم، نحن عادة نعمل، ونرتاح، وننام. هناك فترات أثناء الدورة نكون فيها أكثر حدة ودقة من الأوقات الأخرى. فالنساء والرجال الأكبر سناً، بشكل عام، يكونون أكثر حيوية في الصباح مما هم في وقت متأخر من النهار. وقد أعطى أطباء نفسيون في جامعة ديوك Duke University متطوعين أصغر (22-18) وأكبر (78-66) استبياناً (صباحياً - مسائياً). تضمن أسئلة حول متى يشعرون أنهم في أحسن أحوالهم، ومتى يكونون أكثر يقظة. وكان العمر هو الذي أملى أداءهم: 96 بالمائة من النساء والرجال المسنين قالوا إنهم أكثر يقظة في الصباح. هذا الميل بين المتطوعين الأكبر سناً كان ملفتاً أكثر، لأنهم جميعاً كانوا متقاعدين ويستطيعون التحكم ببرامجهم. من بين المتطوعين الأصغر سناً 12 بالمائة فقط قالوا إنهم أشخاص صباحيون. وهذا الاكتشاف ليس مفاجئاً بالنسبة لنا أبناء الستين فما فوق. ونحن نذكر أننا كنا نعمل حتى فترات متأخرة من الليل في الثلاثينات من عمرنا، والآن نتابع العمل الأكبر تحدياً لطاقاتنا في الصباح الباكر.

أظهر بحث جامعة ديوك، أن الشيوخ الأكبر والأصغر سناً يكون أداؤهم في المستوى نفسه تقريباً في الصباح في اختبار الذاكرة. ولكن، بعد الظهر، تحسنت قدرة أبناء العشرين على التذكُّر بشكل كبير، فيما تراجعت ذاكرة أبناء الستينات والسبعينات. فالعاملون الأكبر سناً، إذاً، الذين يعملون جنباً إلى جنب أشخاص أصغر سناً يجدر بهم أن يبرمجوا اجتماعاتهم في الصباح عندما لا يعانون من ضعف في الإدراك. هذا يعني أيضاً أننا نحن الكبار يجب أن نقوم بالمشاريع الأكبر تحدياً لطاقاتنا في أبكر فترة ممكنة من اليوم، ونترك الظهيرة وما بعدها

للنشاطات الأقل تطلباً. وحري برجُل المبيعات المتنقل أن يقوم بأصعب جولاته في الصباح، ويترك بعد الظهر لزيارة العملاء القدامى الذين يسعدهم لقاءه.

ثالثاً، اعمل من خلال الآخرين. إن المدراء والحرفيين والعلماء الكبار الأكثر إنتاجاً، هم أولئك الذي تعلموا في منتصف حياتهم أن يوسعوا إنتاجيتهم بمشاركة الحمل مع آخرين. وأولئك الذين ترتكز إنتاجيتهم ارتكازاً كبيراً على جهودهم الخاصة، يواجهون صعوبة كبيرة جداً في الاستمرار في العقدين السابع والثامن من العمر.

لم تكن والدتي مديرة ولا صاحبة حرفة. كانت تعمل كاتبة حسابات في صالة بولينغ إلى أن أصبحت في عمر 75عاماً. كما كانت تدير الحضانة، وتنسق جمعيات البولينغ، وتشرف على طاقم المكتب ورجال الصيانة. وكان الناس يتساءلون: «ما هو سرها؟» كيف كانت تحمل كل هذه البطيخات في يد واحدة؟ وكان الجواب هو التفويض. ففي الأربعين من عمرها، تعلمت أنها تستطيع أن تكون أكثر كفاءة إذا تركت الآخرين يتحملون من المسؤولية قدر ما يستطيعون. بالرغم من أن هؤلاء الناس ما كان لهم أن يديروا الحضانة، ويشرفوا على فريق الصيانة، ومعالجة الحسابات المستحقة بالكفاءة التي تقوم هي بها، إلا أن هذا التكتيك سمح لها بأن تقوم بما تتقن أداءه تماماً، ألا وهو متابعة دفتر الشيكات المشترك. وهذا النمط من العمل ساعدها في العقد الثامن من عمرها.

عبئوا الدعم البيئي

قبل أن نصبح أهلاً لعضوية برنامج الأبحاث المرتبط بالشيخوخة AAPR، يحتاج معظمنا إلى أنواع متعددة من المساعدة كي يستطيع الأداء بشكل منتج. فالنظارات الطبية وأجهزة تقوية السمع لدعم ضعف الحواس، والأدوية والأجهزة الداعمة لآلام الظهر، والمفاصل المتصلبة، تساعدنا جميعاً في التأقلم في النصف الثاني من العمر.

ابحث عن طرق لتنشيط وظائف الوعي المتراجع. لأن الذاكرة الحيزية هي

من أول ضحايا الشيخوخة، فأبدأ بتطوير طرق لتذكُّر أين تركت سيارتك. واذكر أن هذا ضعف مرتبط بتقدم العمر مثل ضعف البصر، وعوضه. ابحث عن المساعدة الإلكترونية. ويمكن إتقان طقس تذكُّر المكان الذي تركت سيارتك فيه بسهولة باستخدام أجهزة تسجيل صغيرة تعمل بالبطارية يتسع لها جيب قميصك أو محفظة صغيرة. إنها مجهزة برقاقات دقيقة نستطيع أن نملي عليها، «سيارتي في المرآب هـ ـ1 في المستوى الثالث» أو «تذكر أن تأخذ الغسيل بعد الظهر» أو «اتصل بالعمة روز يوم الخميس لتهنئتها بعيد ميلادها». نصف أصدقائي المسنين يعترفون بحمل مثل هذه الأجهزة لمساعدة الذاكرة.

أنا لست على هذه الدرجة من الحنكة. فقد لصقت على الواجهة الزجاجية الأمامية لسيارتي دفتر ملاحظات صغير أكتب عليه ما أريد تذكره.

أحياناً نجد أنفسنا في أوضاع لا تسمح بأن نراجع مذكرتنا الإلكترونية أو دفتر ملاحظاتنا ـ يحصل في حفل شواء في الفناء الخلفي لجيراننا الجدد، يحضره حوالى عشرة من أصدقائهم، الذين لا نعرفهم ولكننا سنلتقي بهم. فوق الستين من العمر نعرف أننا لا نذكر الأسماء بالسرعة والسهولة التي كانت لنا قبل 30 عاماً. فكيف لنا أن نذكر أسماءهم؟ إذا قررنا أننا سنحاول (ولسنا مضطرين لأن نفعل، إذ يدهشك أنك تستطيع التحدث طويلاً مع الأشخاص دون أن تخاطبهم بالاسم)، فإننا نحتاج إلى استراتيجية. هذا الاستراتيجية لا بد أن تتضمن نظاماً تدربنا عليه سابقاً، ووجدناه ناجحاً. النظام الذي أستخدمه أنا هو ما يسمى طريقة الموضع. وهذه التكنولوجيا تعتمد على ربط اسم كل شخص بشيء مألوف لدينا. أنا أستخدم غرف منزلي. وأنا مستعد عندما يعرفونني على جاك وجيل، وهانزل وغريتيل، وهارولد ومود، وبوني وكلايد، وثيلما ولويز، وجون ومارشا. في عقلي، أضع جاك في القبو، وجيل في غرفة المعيشة، وهانزل في المطبخ، وغريتيا في غرفة الطعام، وهارولد في غرفة المعيشة، ومود في حمام الطابق الأسفل، وبوني في الردهة، وكلايد على الدرج، وثيلما في غرفة المكتب، ولويز في حمام الطابق الأعلى، وجون في

غرفة النوم الزرقاء، ومارشا في غرفة نوم الضيوف. ربما تختار أن تربط الأسماء بمعالم مألوفة أو محطات مترو الأنفاق.

هذا النظام عملي بالنسبة إلي لأنني تدربت عليه مسبقاً. وهناك العديد من الأنظمة المفيدة لدعم الذاكرة. طرق تذكر أسماء الأشخاص يعلن عنها بانتظام في الدعايات المعلوماتية وفي الصحف. وقد أفردت مخازن بيع الكتب أقساماً مخصصة لهذا الموضوع، والسبيل هو التدرب على النظام الذي تختار أن تستخدمه قبل أن تجتمع بهؤلاء الغرباء العشر في حديقة جارك الخلفية.

اعتمد على التكنولوجيا عندما يكون عليك أن تحلل كمية من المواد. وإذا واجهنا حقيقة أننا إذ نكبر، لن يعود بإمكاننا الحفاظ على ذلك الكم من المواد في ذاكرتنا العاملة كما كنا في السابق، عندها نستطيع أن نحاول الاعتماد على التكنولوجيا للحصول على ذاكرة /عملية/ أوسع. بهذه التكنولوجيا، لم يعد بنا حاجة إلى تخزين كميات هائلة من المعلومات في عقولنا. على سبيل المثال، يقوم المخبر، لدى إجراء الفحص الطبي السنوي، بتحليل الدم والبول. ثم يتلقى طبيبي تقريراً عن وضعي من خلال حوالى أربعين مؤشراً عن صحتي. وليس مضطراً لتذكر النسب الطبيعية لعدد الكرويات البيض والحمر، أو الألبومين وسواه من العمليات والظواهر الكيميائية، لأن النسب الطبيعية موضحة طباعة من قبل المخبر. وما عليه سوى التفكير في ما تعنيه هذه الأرقام بالنسبة لصحتي.

وكذلك، فإن قواعد المعلومات الموسعة والسهلة التناول موجودة حول كل موضوع يمكنك تصوره. لقد اشتركت بعدد من المجلات المتخصصة أقل بكثير مما فعلت منذ عشر سنوات. لأنني أستطيع الحصول عليها، وعلى مئآت غير ها من المكتبات المنتشرة حول العالم، بواسطة كومبيوتري. وإذا أردت أن أعرف شيئاً عن موضوع محدد - لِنَقُل، كيف يستطيع المسنون تحسين ذاكرتهم - فإني أستطيع أن أجمع بعد ظهر أحد الأيام جميع المعلومات المتوفرة حول ذلك الموضوع خلال العشرين سنة الأخيرة. في الربيع الماضي، بدأت مشروعاً حول

تدريب الوعي للكبار. راجعنا المواد المطبوعة لنضع أنفسنا في ركب أفضل وأحدث أساليب تدريب الوعي. ثم اتصلنا بالبريد الإلكتروني بعدة أشخاص كانوا يقومون بهذا العمل، لنرى إن كانوا يستخدمون أية أفكار جديدة لم تنشر بعد. فتلقينا إجابات من مارثا في سانت لويس، وبول في ألمانية، وجون في الشاطئ الغربي، وكلهم شاركونا بعض أحدث ما توصلوا إليه من أفكار.

لستُ بحاجة إلى منصب جامعي كي تفعل هذا، فكثير من المكتبات العامة لديها إمكانيات مشابهة. فالإنترنت والبريد الإلكتروني يقدّمان مزايا تكنولوجية للعاملين المسنين الذين يسعون إلى الحفاظ على التفوق. حيث يستشير موظف مبيعات في الثامنة والستين من العمر صفحات الويب لعملائه المشتركين على الإنترنت قبل أن يقوم بجولته. وهذا الأسلوب يزوِّده بآخر أخبار كل من زبائنه. وعندما يزور عملاءه فيما بعد، فإنهم يذهلون بمقدار ما يعرفه عنهم. وطالما كان بإمكاننا الحصول على الدعم البيئي، فإن الأفراد المسنين يستطيعون الاستمرار في الأداء بكفاءة في البيت وفي مكان العمل.

كُنْ مستعداً لإعلام مؤسستك بما تحتاجه من تدريب

في عالم مثالي، تلاحظ الموسسات حاجات التدريب المنتظم ورفع سوية جميع موظفيها. وهذا أكثر أهمية اليوم. إذ يؤثر نمو التكنولوجيا على طريقة عمل الأشياء. كما أن عدداً أكبر من الأشخاص المسنين، الأفضل صحة وطاقة، سيفضلون البقاء على رأس عملهم في السنوات القادمة ـ وهذا أمر معظم الناس مؤهلون له، إذا شاؤوا. لأن عدد العاملين من الجيل الذي يليهم سيكون أقل بكثير. وسيزداد الطلب على أصحاب الأسر الكبيرة العدد ليشغلوا مناصب في القوة العاملة. لذلك ستدعو الحاجة بشكل متزايد لرفع سوية المعرفة والمهارات لدى الموظفين ذوي الشعر الرمادي. حالياً، بدأت المهن الاختصاصية تشق الطريق. حيث يعاد تأهيل طياري شركات الطيران كل ستة أشهر. ومن أجل الاحتفاظ بإجازة ممارسة الطب النفسي عليَّ أن أحضر ثلاثة أيام من التعليم

المستمر كل سنة. ومعظم المهن الأخرى - الأطباء والمدرسون والمحاسبون والأخصائيون الاجتماعيون - يترتب عليهم أمور مماثلة. ويجدد مدراء المستوى الأعلى قدراتهم بفضل التعرض الدائم لورشات العمل والمؤتمرات المتكررة.

الأشخاص الذين أشعر بالقلق تجاههم، هم تنفيذيو المستوى المتوسط والمساعدون الذين يصنعون المحرك الذي يقود معظم المؤسسات، الكبيرة والصغيرة. فهم الذين يطبقون وينفذون الأفكار والأنظمة الجديدة التي تبقي المؤسسات جارية ومنافسة. ويقلقني أن رؤساءهم قد لا يفكرون كثيراً في التدريب الذي يحتاجونه لاستيعاب السلاسل الجديدة من الإجراءات وهم في عمر 55 أو 65 أو 75: مثل القَيِّمُ على المكتبة الذي ترك تصنيف ديوي العشري ليتعلم تصنيف مكتبة الكونغرس الرقمي الأبجدي منذ أربع سنوات، ليقال له الآن: إن نظاماً يعتمد على الكومبيوتر لأرشفة الكتب سيطبق قريباً بعد أول السنة، أو المساعد في مكتب طبيب الذي يضطر أن ينجز متاهة من الرعاية المطبقة وحزمة القسائم الجديدة لهذا الشهر. ورجُل المبيعات الرحّال الذي اعتاد أن يعود في نهاية الأسبوع، بالطلبات في يده، ولكنه الآن أصبح مطالباً بتسليم الطلبات يومياً بواسطة الجهاز المحمول Laptop، وهي طريقة جديدة مصممة لتمكنه من قضاء فترة أطول على الطريق، وأن يكون أكثر إنتاجاً. هؤلاء العاملون وآخرون مثلهم، لن يحتاجوا أفضل ما لدينا من برامج التدريب في السنوات القادمة فحسب، وإنما سيحتاجون أيضاً إلى دعمنا وتشجيعنا.

فالدعم والتشجيع بالنسبة للعاملين المسنين لا يقلان أهمية عن التدريب التكنولوجي الفعلي، لأن الكبار قد يكونون أكثر قلقاً حيال التكنولوجيا والإجراءات الجديدة من الشباب. فكّروا في هذا المثال الذي أثار الرعب في أوصالي وأوصال العديد من زملائي المسنين الذين يدرسون في برنامج هارفارد للتوسع. أنا الآن ألقى تشجيعاً كبيراً لتصميم صفحات ويب للصفوف التي أدرّسها. بإمكاننا أن نحمل مخطط البحث صوراً، وأمثلة قديمة، ومواد سي دي روم CD-ROM، ومقالات مطلوبة وكل ما يكوّن محتويات الدروس، وأرجع

أنه في السنة القادمة، لن يكون الخيار انتقائياً، لأن معاهد أخرى كثيرة تطلب الآن صفحة ويب لكل صف يدرِّسه أحد أعضاء الكلية. وبالرغم من أني أعمل بالكومبيوتر خلال السنوات الثلاث الماضية، وقد أنجزت دورات كثيرة، إلا أنني ما زلت أشعر أن فهمي سطحي لأني لا أعرف تماماً ما هي صفحة الويب.

أنا مضطرب قليلاً، لكن عدداً من زملائي غير المختصين بالعلوم يشعرون بالرعب. إذ قال واحد في الستين من العمر: «لن أتعلمه أبداً، فأنا ما زلت عاجزاً عن عمل VCR لنفسي». وقال آخر في أوائل الخمسينات: «لن أتمكن من عمل صفحة ويب. أنا لم أعمل بالكومبيوتر في حياتي ولا أنوي أن أبدأ الآن». وعندما تحدثت مؤخراً عن هذه المخاوف مع صهري جورج، وهو مدرِّس، قال لي: «ما الذي يقلقهم؟ أي واحد من طلابي في الصف السابع يستطيع أن يصنع صفحة ويب خلال فترة بعد الظهر». قد يكون ما يقوله جورج صحيحاً بالنسبة لابن 12 عاماً، ولكن نحن الذين بلغنا آخر درب عطائنا لم ننشأ كما نشأوا، مع الكومبيوتر، كما أننا اعتدنا أن ندرس بطريقة خاصة على مدى عشرات السنين.

ردود الفعل هذه من قبل العناصر المسنة ما هي إلا تسويفاً طبعاً، لأن التكنولوجيا الجديدة التي يبدو أنها تتغير كل عام قد أنهكتنا. كما أننا ندرك أننا لم نعد سريعين في التعلم كما كنا في السابق. وكثير منا، نحن العاملون الكبار سنستجيب بشكل سلبي عندما يقال لنا إن علينا أن نتعلم طرقاً جديدة لعمل الأشياء. ومعظمنا سيبدي بعض القلق، كما أن عدداً لا يستهان به قد يبدي بعض السلبية في البداية. هذا لا يعني أننا لا نستطيع التعلُّم، أو لا نرغب به، إننا نستطيع وستتقن كل ما يجب فهمه من أجل قيامنا بعملنا بكفاءة.

المدراء في المؤسسات التعليمية، والوكالات الحكومية، وشركات القطاع الخاص، لا يقرؤون الأفكار، كما أنهم يدركون أن أداءهم يعتمد على كفاءة العاملين الذين يتقدمون في العمر. لذلك، لا بد لنا أن نخبرهم عندما نحتاج مزيداً من التدريب، أو تخفيف سرعة وتيرة العمل، أو العمل بطريقة مختلفة.

إنعاش المعلومات هذا كان له صدىً جيداً في مؤسسات فيها قناة تتيح للموظفين «الاتصال بالقمة». هذا الاتصال يعطي منبراً لأصحاب المراتب العليا، يستمعون بواسطته إلى الأوجاع والأنين والشكاوى والمخاوف المشروعة للذين يريدون للأفكار الجديدة أن تنجح. أحياناً يستجيب المدراء بشكل إيجابي لهذه المخاوف بأن يتخذوا التعديلات الضرورية. بالقدر نفسه قد لا يستطيع الرؤساء، أو لا يرغبون، بعمل أي شيء حيال هذه المخاوف، لكن العاملين يشعرون بالرضا والجدوى كونهم قد أوصلوا صوتهم إلى آذان أصحاب الشأن.

ولا بد للمؤسسات التي تريد الاستمرار في الحصول على أفضل أداء من موظفيها، أن تدرك أن الكبار يحتاجون قدراً من التأكيد، أكثر من العاملين الأصغر سناً، بأن الشركة تريدهم أن يتعلموا التكنولوجيا والإجراءات الجديدة، وأن الوتيرة ستعدل بما يكفل للجميع مواكبتها، وأن التعلم الإفرادي متوفر، وأن الأخطاء متوقعة لفترة ريثما يطبق النظام الجديد.

ابقَ ملتزماً

في السنوات التي سبقت تقاعد تيد، تغير موقفه بشكل كبير. فبدل الانهماك في عمله، أصبح غير معني به بشكل متزايد، وبدل أن يكون مليئاً بالطاقة كانت معنوياته محطمة، وبَدَلَ الحماسة أبدى عدم اكتراث، وبَدَلَ اللطف والتعاون أصبح مقيتاً وممجوجاً. هذا التصرف كان نقيضاً حاداً لأسلوب تيد في ربع القرن الماضي. فحتى أوائل العقد السادس من عمره كان يقدم للمؤسسة طاقة وأفكاراً، وبنى لنفسه سمعة جيدة، وكان محركاً رئيسياً في إبداعين حازا استحساناً وطنياً. والآن يبدو تيد سلبياً حيال كل شيء. تنقصه الطاقة، ويملأ الجو بملاحظات مثل: «لقد انقضت أفضل سنوات هذا المكان»، «هناك تغييرات كثيرة جداً، معظمها للأسوأ». «آن أوان الرحيل». ولم يمض وقت طويل حتى شعرنا كلنا أن إحالته إلى التقاعد كانت فكرة جيدة.

لماذا هذا التغيير في الموقف خلال هذا الوقت القصير؟ ماذا حدث؟ بعد

ثمانية أشهر على تقاعده سألت تيد عن ذلك ونحن نتناول العشاء في منزله. في ذلك الوقت كان متحمساً للبدء في مهنة استشارية، وبمساعدة نسبية كان يبني كوخاً صغيراً قرب بحيرة في نيو هامبشاير. وكان تواقاً ليريني المخططات، ويحدثني عن المنشار الجديد الذي يعمل بطاقة الليزر الذي تعلم استخدامه مؤخراً. في وقت ما من ذلك المساء سألت تيد إن كان يتعاطى تلك البدائل الجديدة التي رأيت إعلانات عنها. وهل كانت هي مصدر حماسته وطاقته الجديدتين؟

تحدثنا تيد وأنا، حتى وقت متأخر من ذلك المساء عن السنتين الأخيرتين لعملنا معاً. قال إنه كان يدرك بشكل متزايد قصر الوقت الذي بقي له في المؤسسة. واعترف بأنه كان يشعر بالخسارة والاستياء. وقال: «كيف لي أن أشارك في تطوير برنامج جديد وأنا أعلم أني لن أكون موجوداً لأشهد انطلاقته؟ لماذا أزرع شجرة بلوط إذا كنت لن أرى السنديانة؟». كانت الطريقة الوحيدة التي تمكنه من الاستمرار في الأداء هي الانسحاب، وخفض استثماره في عملنا. وغضبه لأن الأمور لم تعد كما كانت، مما ساعده في كسر رباط الحرص الذي كان يشعر به تجاه المؤسسة وأصدقائه فيها. وبهذه الطريقة لم تكن خسارة عمله ورفاقه مؤلمة جداً.

إذا كان هناك عبرة في قصة تيد فها هي: إذا كنا سنستمر في العمل، علينا أن نبقى ملتزمين. وهذا يعني الاستمرار في المشاركة والتفكير بمشاريع جديدة، بالرغم من أننا قد لا نكون هناك لنشهد نضجها. وهذا يعني حضور اجتماعات وبذل جهد في الانتباه حتى لو كنا قد سمعنا كل ذلك من قبل ـ وخاصة إذا كنا قد سمعنا كل ذلك من قبل ـ فالجيل الأصغر يفكر دائماً تقريباً أنه كان الأول في طرح فكرة جديدة. وحقيقة أننا ربما قد جربنا الفكرة نفسها قبل الآن ـ واكتسبنا خبرة صعبة المنال عمّا يحدث عندما تحاول تطبيق هذا التصور ذاته ـ قد تكون مفيدة لزملائنا الأصغر سناً. إذا أردنا أن يكون لنا دور فعلينا أن نؤديه، لنترك حماستنا بادية ونبقى معنيين وملتزمين.

حذار من الشيخوخة الذاتية

بالرغم من أننا نبذل قصارى جهدنا لنبقى حاضري البديهة، إلا أننا سنلاحظ تراجعاً في قوانا الذهنية، فمثل قدراتنا الجسدية، ستكون إمكانياتنا الذهنية في سن 65 و75، أقل مما كانت في سن 40. وكيفية تفاعلنا مع هذا الضعف الذي لا مناص منه تترك بصمة كبيرة على نوعية الثلث الأخير من حياتنا.

وتتلخص المخاطر الرئيسية في احتقار طبيعة هذا التراجع ومعاقبة أنفسنا. فالغضب الداخلي يمكن أن يؤدي إلى تقييم غير دقيق لقدراتنا. فمجرد أننا لم نعد كما كنا في ربيعنا، لا يعني أننا أصبحنا جاهزين لبيوت الرعاية. ربما نرى أنفسنا أقل مقدرة مما نحن عليه فعلاً، فنعيش وفق هذه التوقعات. ما زال في الذاكرة بروفسور في عمر 62، كان جزءاً من بحثنا، وقد تذمر قائلاً: «قبل بضع سنوات كنت أستطيع أن أقرأ النيويورك صنداي تايمز من ألفها إلى يائها وأذكر كل ما فيها. والآن لا أستطيع أن أتذكر أي شيء». نتيجة لهذا التقييم الذاتي تخلى عن تدريس دورة كان مشهوداً له بإتقان تدريسها، وكان يفكر بالتقاعد في العام التالي.

ولما كنا نعتقد بأن هذا رد فعل مبالغ به لعملية الشيخوخة الطبيعية، ولمعرفتنا أن اختبار المعلومات الذي أجري له أظهر أنه ما زال لائقاً تماماً، فقد خصصت وقتاً لمناقشة قراره معه. ومع تقدمنا في الحديث أصبح منطقه واضحاً. لقد كان دائماً في قمة أي صف دخله، منذ مرحلة ما قبل المدرسة وحتى شهادة الدكتوراه. وكان سجله الأكاديمي زاخراً بالمنجزات ـ كان يؤلف الكتب ذات الأثر، ويرأس دائرة، ويعمل مستشاراً لدى الحكومة، وهكذا وهكذا.. ولكن مع تقدمه في السن، لاحظ أنه بدأ يفقد هذه المهارات الملفتة. فحكم على قواه العقلية من خلال قراءته للنيويورك صنداي تايمز ومقدرته على تذكر مضمونها. وعندما وجد أن ذاكرته تتراجع، انهار. قال: «كنتُ دائماً أظن أن بإمكاني الاعتماد على ذاكرتي، ولكن الآن بعد أن بدأتْ تضيع أعتقد أن الوقت قد حان كي أضعها جانباً. لا أستطيع أن أتحمل الإحراج». ووراء هذه النتيجة كان اعتقاده

بأنه، مع تداعي مهاراته، فإنه لن يستطيع أداء عمله كما كان يفعل في الماضي. ولم يكن أمامه أي خيار آخر.

ملاحظة: لهذه القصة نهاية سعيدة. فبعد أن تحدثنا ـ مرتين فقط ـ سمع البروفسور نفسه يقول إنه ينزلق بلا عودة لأنه لم يستطع أن يتذكر كل ما ورد في صحيفة يوم الأحد. وبعد قليل من التفكير رأى أنه ربما لم يكن يعني أنه قد فقد كل شيء، وربما كان رد فعله مبالغاً فيه، لاعتقاده أنه كان فوق الهضبة. وعندما ذكرتُ أن بعض الأساتذة الكبار في مجالي يسمون هذا / تفكيراً كارثياً/ بالقفز إلى نتيجة أن كل شيء قد ضاع انطلاقاً من نكسة واحدة، ابتسم وقال إنه لا يوافقني الرأي. وقال: «كان الأمر أقرب إلى احتقار الذات. لقد كرهت نفسي لأني أصبحت شيخاً. مما جعلني غير قادر على أداء الأشياء التي كنت دائماً أتقنها. ثم تبينت شيئاً: لقد كنت الضحية والمحرض [للشيخوخة]». وبمجرد أن لحظ هذا النمط سامح البروفيسور نفسه لأنه أصبح أكبر سناً، ولأنه يخسر بعض قواه. ثم أصبح قادراً على تقدير ما تبقى من مهاراته العقلية القوية. فقال: «ما زلت صالحاً لأن أفعل ما أريد. ولم أفقد أي معلومة تعلمتها بالخبرة. فالخبرة معرفة فريدة بالنسبة إليَّ تجعلني قيماً». في الصيف الماضي قابلته صدفة في ساحة هارفارد. وهو الآن في عمر 72، تخلى عن رئاسة الدائرة قبل سنتين، واكتفى بعمل استشاري رئيسي مع الحكومة. وعندما سألت عن أحواله أجاب بابتسامة متعبة: «ظن أني فقدت أشياء قليلة أخرى، لكني ما زلت أحب عملي. أفضل ما في الأمر هو أني لم أعد أكره نفسي الآن لأني أصبحت أكبر».

التجربة التي مر بها هذا البروفسور تعتبر درساً لنا جميعاً حول كيفية تفادي شيخوخة الذات. أولاً، إن قبول أي تراجع أمر صعب بالنسبة لمعظمنا، ليس فقط أولئك أصحاب الذاكرة التصويرية. ثانياً، ربما تؤدي ردود فعلنا من العواطف المختلطة ـ الإحباط، واليأس، والغضب ـ إلى تفكير كارثي مثل، «لم أعد أستطيع عمل أي شيء». ثالثاً، الحديث إلى الأشخاص الذين نحبهم، والزملاء، والأقارب الأكبر سناً، أو حتى الخبراء، قد يكون مفيداً في معرفة ما

إذا كانت ردود فعلنا تنسجم مع الواقع. رابعاً، يعتبر التقييم الموضوعي لمدى خطورة التراجع، وفيما إذا كان رد فعلنا الأول ملائماً أم يجب تهدئته، أساسياً في الوصول إلى استراتيجيات واقعية للتأقلم مع هذه التغييرات. وأخيراً، بدل الشعور بالازدراء والمرارة إزاء تلك الأشياء التي لم يعد بإمكاننا أداءها بالكفاءة التي كنا مرة نتميز بها، يمكننا أن نحدد النشاطات الذهنية التي ما زالت متاحة أمامنا وتعطينا الإحساس بالثقة والمتعة

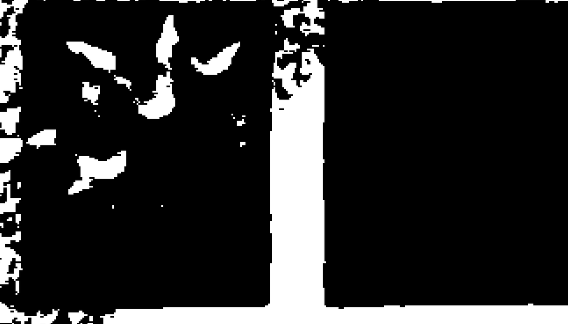
الخلاصة

توحي خرافة / استخدمه كي لا تفقده/ بأن قوانا العقلية ستبقى قوية حتى فترة متأخرة من العمر إذا واصلنا استخدامها. وبالرغم من خمسين سنة من الأدلة التي تدحض هذه الخرافة، إلا أنها ما زالت حية ورائجة. الحقيقة هي أن تراجع قدرات الوعي يحدث بشكل طبيعي، سواء استخدمنا قدراتنا أم لم نفعل. وربما أدى تمرين ذكائنا باستمرار في عمر 70 أو 80، إلى تفوقنا في الأداء على من هم في العمر نفسه ولكنهم لا يدربون ذكاءهم، ولكن يستبعد أن نحصل على درجات في الاختبارات العقلية مماثلة لما يحصل عليه زملاؤنا الذين يصغروننا بعقد أو عقدين. وفي ما يتعلق بالقوى العقلية يعتبر مبدأ / استخدمه كي لا تفقده/ خطيراً لسببين. الأول، هو أنه قد يخلق تفاؤلاً مبدئياً كاذباً، بأن كل ما علينا أن نفعله هو أن / نستمر في الحفاظ عليه/ وبهذا نصون لياقتنا الفكرية. عندما تبين أن الوضع ليس كذلك، فربما نخلص إلى أننا لا نستطيع أن نفعل شيئاً لمساعدة أنفسنا بينما تتراجع قدراتنا مع تقدم العمر. ثانياً، هذه الخرافة لا تخلو من خطورة بالنسبة للمؤسسات، لأنها قد تحول دون إدراك أن موظفيهم ليسوا بحاجة إلى التدريب المنتظم فحسب، وإنما يحتاجون إلى تعامل مختلف ووتيرة أبطأ.

وهناك كثير من الأدلة بأن بإمكاننا اتخاذ خطوات للحفاظ على مستوى أعلى من الأداء ونحن نتقدم في السن. هذه الخطوات تتضمن إعطاء الخبرة حقها.

مصادفة المشكلة من قبل ومعرفة الحل، ومعرفة الطريقة المؤدية إلى الحل الصحيح، وإمكانية توقع الخطوة التالية، وفهم ردود فعلنا للتوتر والضغط، وإتقان العمل ـ وأداء كل عمل على حده، ومراعاة دائرتنا اليومية، والعمل من خلال الآخرين، وتعبئة الدعم البيئي ـ استخدام المساعدة الإلكترونية، وتعلم طرق زيادة الذاكرة العاملة، والوصول إلى قواعد المعلومات، وإبداء الاستعداد لإعلام مؤسستك بحاجتك إلى التدريب، والالتزام حتى فترة متقدمة من ممارسة المهنة، وتفادي أن تكون الضحية والمحرض للشيخوخة.

6



الخرافة السادسة: الكلاب الهرمة لا تتعلم ألعاباً جديدة

منذ زمن ليس ببعيد أذاعت محطة الإذاعة البريطانية BBC برنامجاً عن الشيخوخة في مكان العمل. وأظهر بحث أجراه معهد مستشاري التوظيف في المملكة المتحدة Institute for Employment Consultants أن ثلاثة أرباع الشركات كانت تريد أن تملأ الشواغر بأشخاص تحت سن 35. وقد قال مدير إحدى شركات الكومبيوتر إن شركتهم «بحاجة إلى أذهان مُتَّقِدَة تتصف بأنها مغامرة ومتماسكة وقوية» كان يبحث عن شخص دون الثالثة والثلاثين.

كان الرأي السائد عن العاملين الكبار راسخاً في برنامجهم الإذاعي: أشخاص متمسكون بطرقهم، لا حوافز لديهم، تنقصهم المرونة، لا يحبون العمل المتعب أو الإضافي، غير مستعدين أو غير قادرين، بسبب الذهن

الذابل، على مواكبة وتيرة التكنولوجيا والتغيير. فالشخص المسن لدرجة لا تمكنه من قطع الخردل لا يمكن الإفادة منه. في السابعة والثلاثين، ومع خمسة عشر سنة من الخبرة في أعمال السكرتارية، قال المسؤول عن التوظيف لإحدى المرشحات: إن معظم العملاء يبحثون عن سكرتيرات في أوائل العشرينات «لأن الشباب أكثر مرونة». وبعد سن الخمسين يصبح الحصول على عمل من المستحيلات. وقد قال مدير إحدى الشركات الذي يبحث عن موظفي مبيعات: إنه لا يشعر أن أي شخص فوق الأربعين يستطيع القيام بعمل يقتضي قيادة السيارة 50.000 ميل في العام لأنه «قد يشعر بالوحدة على الطريق» ويصبح غير قادر على البيع. ولدى سؤاله عن عمره أجاب بهمس مرتبك، إنه في عامه الواحد والخمسين! ولكنه كان واثقاً بإن قواه العقلية والجسدية تعادل من هم أصغر منه بعشرين سنة. ولم يطبق هذا المنطق على الأشخاص الذين يريد توظيفهم.

في إنكلتره ليس لديهم بعد قوانين تمنع الإحالة الإجبارية إلى التقاعد، أو تحمي العاملين المسنين من التحيز على أساس العمر في مكان العمل. لذلك فإن التعليقات التي أدلى بها أصحاب العمل ووكالات التوظيف لم تخفف من حدتها الحاجة إلى الإدلاء بتصريحات صحيحة سياسياً بالمقاييس الأمريكية. وفي حين أصبح الآن مخالفاً للقانون ظاهرياً، فإن التحيز نفسه على أساس السن موجود في الولايات المتحدة - بالرغم من أنه أقل علانية. وبعد استماعي لبرنامج محطة الإذاعة البريطانية، تحدثت إلى نائب رئيس إحدى شركات شارع المال، وهو رجل مسن. في مؤسسته يتقاعد الشركاء عادة فيها حوالى الخمسين. قال هذا المدير: «هناك قليل جداً من الشيب في مؤسستنا. لأننا نستحلب خير ما فيهم قبل أن يبلغوا نصف قرن من العمر»، ولدى سؤالي لماذا لا يستطيع الأشخاص الأكبر سناً أداء العمل أجاب بعبارة مشابهة للمدير الإنكليزي: «لا يبدو أن لديهم القدرة على الاحتمال التي يتمتع بها أبناء الثلاثين أو ربما لأن الجذوة التي تتقد داخلهم قد خبت». في نهاية المقابلة سألت المدير عن عمره،

فأجاب بشيء من الضيق والحرج: «سأبلغ الستين في شهر تشرين الثاني (نوفمبر) القادم»، ووقف إنهاءاً للحديث.

التفرقة على أساس العمر ليست وقفاً على شارع المال. فقد عرضت يو. إس. توداي (الولايات المتحدة اليوم) قصصاً عن رجال ونساء في صناعة الإعلان طردوا من أعمالهم لأنهم أصبحوا أكبر من اللازم. حتى إن رجلاً يتزلج على الجليد بكثرة، ويلعب كرة المضرب، وقد رزق ولداً مؤخراً، ويعمل في الإعلان قد سرح من عمله في عمر 53، لأنهم اعتقدوا أنه أكبر من أن يؤدي ذلك العمل. وتشعر النساء في ميعة الصبا، اللاتي يعملن في عالم الإعلان أنهن مستهدفات بشكل خاص. حيث أفادت نساء يشغلن مناصب إدارية عالية، أن التحامل على أساس العمر يسبب هاجساً كبيراً في العمل بالنسبة للنساء فوق سن 40. وتدافع وكالات الإعلان عن قراراتها. بأنها تحاول أن تبيع منتجاتها للجيل الأصغر من الكهول. وتعتقد تلك الوكالات أن المدراء الشباب فقط يستطيعون القيام بحملات تشد الجمهور ما بين عمر 25 و44. وقد أنهيت خدمة كاتب أغنية مقفاة من قبل رئيس في الثلاثينات من العمر بقوله: «كيف لك أن تكتب أغاني روك أند رول في هذا العمر؟».

هذه الأمثلة تشير إلى مدى خرافة أنه من المستحيل بعد سن معينة أن يعمل الإنسان بالسوية الضرورية لتنفيذ عمل معين. وهذا الفهم الخاطئ قوي لدرجة أن أولئك العاملين المسنين الذين يعتبرون برهاناً حياً على أن الكلاب الهرمة تستطيع فعلاً تعلم ألعاب جديدة ما زالوا يصدقون هذه الخرافة.

وحتى الأشخاص الذين مازالوا في ربيعهم، فإنهم يواجهون وقتاً عصيباً لمواكبة وتيرة زملائهم الأصغر سناً. لنأخذ كريس تول، 54 عاماً، موضوع مقال في صحيفة الوول ستريت جورنال Wall street Journal في ربيع 1997. للحفاظ على وظيفته في السنوات الخمس عشرة الأخيرة، أعاد كريس تكوين

نفسه عدة مرات. فعندما كان مدير إنتاج تعلم التسويق ثم الشراء. وبعد أن استغني عن خدماته مرتين، أتقن كريس المحاسبة، والمبيعات، وأخيراً الخدمات الكومبيوترية.

في الجيل الماضي كان معظم المدراء في سن 50 مطمئنين في عملهم. فقد كانوا بمثابة الذاكرة التنظيمية للمؤسسة والمعلمين للعاملين الأصغر، لقد أدوا ما عليهم، وبإمكانهم الاستقرار في أعمالهم في عقدهم الأخير. أما الآن فقد انقلب التسلسل الهرمي رأساً على عقب. أصبح رؤساء كريس في الأربعينات من العمر. ولم يعد العاملون الأصغر سناً يتطلعون إليه كمعلم لأنهم أكثر أماناً منه. حتى أنهم كانوا يهزؤون من معطفه وربطة عنقه، ويأتون هم إلى العمل بالخاكي الأخضر وقمصان العمل، وكانوا يسخرون من مهاراته الكومبيوترية المتواضعة، وأنه كان يرتاد قاعة الرياضة صباحاً قبل العمل في معظم الأيام.

كان كريس يلتقي، مرتين في الشهر، مع مجموعة من الرجال كلهم فوق سن الخمسين، يتناقشون في تغيير أوضاعهم في العمل وما يمكنهم القيام به من أجل مواكبتها. وعندما التفتت العيون باتجاهه، قال كريس «الأمور ليست كما يتصور أي منا - فنحن نعتقد أن موهبتنا الطبيعية، والعمل الجاد، والقيم الأخلاقية الحميدة تعطي إحساساً بالاستقرار في العمل. ليس هناك أي أمان أو استقرار»، ولدى سؤاله عما يحمله المستقبل، أجاب كريس: «ما من سبيل. إني أشعر وكأني وصلت القمة في مهنتي، لكنني لا أعتقد أني وصلت إلى القمة كإنسان». الشيء الوحيد الذي كان متأكداً منه هو أنه سيكون في قاعة الألعاب في الساعة السادسة وخمس وأربعين دقيقة صباحاً.

الحقيقة

لم يستطع المدراء التنفيذيون ومسؤولو التعيينات الذين لم يكونوا على استعداد لتوظيف أو الإبقاء على الأشخاص الكبار أن يشيروا إلى حالة تقدم أي

دليل أن العاملين المسنين لا يستطيعون أداء أعمالهم بمهارة الموظفين الأصغر سناً، أو أنهم يستفيدون بالقدر نفسه من التدريب لرفع سوية مهاراتهم. هذه الملاحظات كانت تعتمد بشكل كامل على ما يعتقد كثير منا، إضافة إلى الأفراد المسنين الذين ما زال أداؤهم جيداً، أنه صحيح. ما الذي تقوله الأدلة الفعلية؟.

إن الدليل العلمي الذي يدحض خرافة أنه ليس بإمكانك تعليم الكلاب الهرمة ألعاباً جديدة يبدأ من مخبر ماريان دايموند Marian Diamond، أستاذة التشريح في جامعة بيركلي في كاليفورنيا. فعلى مدى السنوات الثلاثين الماضية، عرضت هي وزملاؤها آثار التغييرات البيئية على أداء الدماغ. ففي بداية عملها، سَحَرَها اكتشاف أن حيوانات مخبر / المتاهة الذكية والمتاهة الغبية/ يمكن أن تأتي في بطن واحد. فقد تعلمت بعض الحيوانات بسرعة كيف تجد طريقها عبر متاهات وتتجاوز المصاعب. بينما بعض رفاقهم في البطن نفسه كانوا أبطأ بكثير. تحمست ماريان دايموند لهذه الاكتشافات، وبدأت تتساءل إن كان بالإمكان تغيير بنية الدماغ بالخبرة الخارجية. وكانت من أوائل من اكتشفوا أن حيوانات المخبر، التي نشأت في بيئة غنية، طورت جبهة أمامية ـ هي الجزء المفكر من الدماغ ـ أسمك من تلك التي عاشت في أقفاص طبيعية. في هذه الحالة كانت البيئة الغنية هي تلك التي زوِّدت بأشياء وجدتها حيوانات المخبر مثيرة للاهتمام ـ مثل دواليب الألعاب، والأنفاق ، والدمى.

ميزت دايموند ورفاقها القفص الذي وضعت حيواناته في بيئة غنية. فاكتشفوا أن فئران المخبر الصغيرة والمتقدمة في العمر التي نشأت في أقفاص غنية، كان لها جبهة أمامية أسمك من إخوتها التي وضعت في أقفاص غير محفزة. ثم تساءلت دايموند عما إذا كانت أدمغة حيوانات المخبر الأكبر سناً ستظهر عليها التغييرات نفسها بعد أن تعرض لبيئة غنية. فوضعت الحيوانات في أقفاص معززة عندما كان عمرها 766 يوماً ـ وهو عمر لدى الفئران يعادل عمر الإنسان في الخامسة والستين. ثم قارنت الفوارق في سماكة أجزاء مختلفة من دماغ هذه الحيوانات وتلك التي لم تعط هذا الدعم. فاكتشفت أن قسمين من قشرة دماغ

الحيوانات في الأقفاص المعززة كانت أسمك بحوالي 4 إلى 10 بالمائة من تلك لدى الفئران التي أمضت أيامها في بيئات أكثر إثارة للملل. لم تأت السماكة من زيادة في عدد خلايا الدماغ، وإنما من زيادة في عدد الوصلات (التي تسمى الزوائد المتشجرة)[1] أنتجتها الخلايا العصبية الموجودة رداً على حافز خارجي. كما أصبحت الخلايا العصبية نفسها أكبر حجماً.

ماذا حدث لتلك الفئران التي كان قدرها أن تعيش أيامها في محيط فقير؟ لقد تضاءل حجم خلاياها العصبية. والمفارقة هي أن وزن الجسم، (كنقيض لوزن الدماغ) لحيوانات الأقفاص غير المحفزة ازداد بنسبة 7 بالمائة أكثر من نظرائها من البطن نفسه، التي نشأت في جو غني بنشاطات منوعة تقوم بها. هل من الممكن أن محيط خصر الخمولين الناصحين بيننا يزداد في الوقت الذي تنكمش خلايا دماغهم؟ النتائج التي توصلت إليها دايموند تشير في ذلك الاتجاه. فالأدمغة الأكبر سناً تستطيع أن تستمر في التطور عندما تحفزها أنشطة جديدة. لكن، الأكثر أهمية، هو أن تضاؤل الخلايا الدماغية لدى تلك الفئران في البيئات غير المحفزة، كان أكبر بكثير من الزيادة التي حققتها أدمغة الفئران في البيئات المدعومة.

بتعبير أصح، ربما لن نتمكن من تطوير عقولنا بقدر كبير بالانهماك في نشاطات متفاوتة، ولكن بإمكاننا أن نتأكد أن الاستمرار في أسلوب حياتي بلا حوافز، سيؤدي إلى تراجع وظائف الدماغ.

والرأي القائل إن الانهماك في نشاطات جديدة يحرض نمو الدماغ سيكون أكثر قوة إذا أمكن التوصل إلى دليل مماثل لدى البشر. وما من شك في أننا لا نستطيع التلاعب ببيئات البشر ثم فحص سماكة قشرتهم بعد وفاتهم. لكن من الممكن الربط بين درجة انشغال المسنين في نشاطات محفزة، وبين حجم خلايا الدماغ بعد وفاتهم. وقد فحص فريق أبحاث في UCLA أدمغة عشرين

---

(1) الزوائد المتشجرة: تفرعات الخلية العصبية التي تحمل الدفعات العصبية ـ المورد.

من الكهول أثناء التشريح. ثم ربطوا حجم الخلايا العصبية في القشرة الدماغية بالنشاطات التي كان أولئك الأفراد يقومون بها قبل وفاتهم.

وجد فريق UCLA أن القشرة لدى أولئك المسنين الذين كانوا أنشط عقلياً واجتماعياً كانت أسمك من قشرة أولئك الذين لم يكونوا كذلك. وبين أولئك النشيطين كانت هناك امرأة في عمر 79 سنة، كانت واهنة جسدياً لكنها بقيت على مستوى السياسة. وأخرى قيل إنها على درجة عالية من النشاط الاجتماعي. وكانت تتابع دورات في الكلية لتطوير نفسها حين توفيت. والأكثر إثارة للدهشة كانت أدمغة أولئك القعيدين (المُجالسين) اللامبالين الذين لديهم القليل من الاهتمامات، ومثل حيوانات مخبر دايموند كانت خلاياهم الدماغية أصغر حجماً.

في ضوء هذه النتائج العلمية، قد يقول المتشككون: «ما الجديد في الأمر؟ لقد استطاعوا حتماً أن يثبتوا أن الفئران التي تتلهى بالألعاب كانت لديها أجزاء في دماغها أسمك قليلاً من الحيوانات التي لم تكن تلعب، لكن الفروقات ضئيلة جداً في الحقيقة ـ لا تتجاوز 3 بالمائة هنا، و5 بالمائة هناك، و10 بالمائة في مكان آخر. هذه الفروقات الضئيلة لا تعني الشيء الكثير». كلما سمعت تعليقاً كهذا يذكرني بشيء قاله ويليام جيمس منذ قرن. كان جيمس فيلسوفاً وطبيباً، أمضى جل وقته في مهنته يفكر في ما يجعل الناس سعداء يعيشون حياة مليئة. قال أحد النقاد مرة لجيمس إنه يرى أن معظم الناس متشابهون. فأجاب جيمس: «الفارق ضئيل جداً بين رجل وآخر. لكن هذا الفارق الضئيل مهم جداً» يا لهذه «الفوارق الضئيلة». إن رامي البيسبول الذي تبلغ سرعة ضربته 92 ميلاً في الساعة يتفوق على كبار اللاعبين ذوي الضربات الشديدة في الفريق، ولكن بسرعة 85 ميلاً في الساعة، فإنه يرجع إلى أخفض المستويات. كما أن أغلبية 5 بالمائة تعتبر أغلبية ساحقة في انتخابات الرئاسة. هذه / الفوارق الضئيلة/ قد يكون لها كل الأهمية في نوعية حياتنا.

الكلاب الهرمة تستطيع تعلم ألعاب جديدة

في الفصل الخامس من هذا الكتاب أوضحت أن التراجع المرتبط بالعمر يطرأ في المسار الطبيعي لحياتنا. / فاستخدامه/ لا يحول بشكل كامل دون بعض التراجع في مجالي الوعي والبنية. وناقشت في الفصلين الرابع والخامس طرق تعويض هذا التراجع. هذا القسم سيضيف إلى قائمة النشاطات التي تستطيع إغناء عقولنا في حين تخفف من عمق انزلاق مهاراتنا الواعية.

البحث عن خبرات تعليمية جديدة

طبق الدروس المستقاة من المخبر على حياتك اليومية بالبحث عن خبرات تعليمية جديدة. قد تجد النتائج مذهلة. وهاكم مثال على ذلك: منذ بضع سنوات في جمع لقضاء عطلة لدى أصدقاء جدد على الشاطئ الغربي لفلوريدا، تعرفت على سيدتين هرمتين تقفان في زاوية بمعزل عن الآخرين. أمضت كلتاهما حياتها العملية في التدريس في جامعة كبيرة في فلوريدا وستحالان إلى التقاعد بعد سنة واحدة. كانتا ترتديان ثياباً رمادية متماثلة، وتنتعلان حذاءين بسيطين، وتتزينان بقليل من المجوهرات ومساحيق التجميل. كانتا تقفان بعيداً عن النساء(والرجال) الآخرين الذين كانوا يرتدون ثياباً dressed to kill لأننا من نيو انغلاند وقد اعتدنا أن العقول النيرة ترتدي حلة بسيطة، وكنت مستعداً لأن أكتشف أن المظاهر خداعة. إلا أن افتراضي ذاك لم يكن في محله إذ أن السيدتين لم تعبّرا عن حماسة تجاه أي شيء ـ لا العمل، ولا ما يحدث في العالم، ولا وضع النظام الجامعي، أو المدينة. كانتا مزعجتين وأشعرتاني بالتوتر. كان الحديث معهما مستحيلاً. فهربتُ، خجلاً، في أول فرصة. على طريق العودة إلى البيت، حدثت زوجتي عن السيدتين وألقيت عليهما اسم «الأستاذتين المملتين».

بعد سنتين دعينا للمشاركة في العطلة ذاتها. وبعد وقت قصير، لاحظت عدداً من الناس منشغلين في حديث شيق فاتجهت نحوهم. وفي وسط حار

ومفعم بالحيوية حول مواضيع تتنقل بين الفن الإيطالي والثقافة اليونانية إلى المناخ السياسي في روسية. تربعت سيدتان مسنتان تملؤهما الحيوية والتناسق، بدتا جذابتين بالنسبة إليَّ. وفيما بعد، حدَّثتُ زوجتي عن الحوار الشيق معهما. وقلت إن من دواعي السرور الاجتماع بهما ثانية، ولكن اسميهما لم يبقيا في ذاكرتي. وسألتها إن كانت تعرف من هما؟ فأجابت: «إنهما السيدتان اللتان اجتمعنا بهما منذ سنتين»، وأضافت باسمة: «أسميتهما / الأستاذتين المملتين/ ».

ما الذي حدث خلال أربع وعشرين شهراً ليغير هاتين السيدتين؟ بعد يومين سألتهما. وعرفت أنهما تقاعدتا بعد عام من لقائنا بهما أول مرة. وفي الأشهر الاثني عشر التالية، تابعتا حلم حياتهما بدراسة الفن الإيطالي، فانتسبتا إلى سلسلة من برامج إيلدار هوستيل Elder hostle (بيوت الكبار) التي تتألف من دورات تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع في دراسة الفن والتاريخ في إيطالية. وعاشتا بعض الوقت في قرية جبلية صغيرة مشرفة على بحيرة كومو Lake Como، تتأملان ما حولهما، ثم قررت السيدتان متابعة النسق نفسه في اليونان. فانطلقتا بعد أول السنة لا تباع دورة أخرى، كانت هذه المرة في سانت بيترسبورغ، لأنهما قررتا أن عليهما دراسة اللغة الروسية. حققت / الأستاذتان المملتان/ حلم حياتهما بدراسة الثقافة والفن الإيطالي (واليوناني والروسي). رفعت هذه البرامج معنوياتهما وفتحت عقليهما، مما جعلهما أكثر حيوية وإثارة للاهتمام مما كانتا عليه قبل سنتين. كما أعتقد أنهما مؤهلتان لدرجات أعلى بكثير في اختبار الأداء الواعي بعد دراستهما في الخارج.

برنامج إيلدارهوستيل (بيوت الكبار) منتشر في جميع أرجاء العالم. يقدم فرصاً للدراسة في حوالي 2.000 كلية ومدرسة. ويقدم دورات. إذا كان بإمكانك أن توقع باسمك على شيك فأنت مقبول. والبرامج ليست باهظة التكاليف نسبياً. فالإقامة والطعام في القسم الداخلي للكلية وحضور الدروس، يكلف عادة أقل

من خمسمائة دولار. وخلاف المدارس الثانوية، ليس هناك مستويات ولا تتأخر في صفك إذا انقطعت عن الدرس وذهبت إلى الشاطئ.

وكان الأثر الإيجابي لبرامج بيوت الكبار / أيلدار هوستيل/ على الأستاذتين المتقاعدتين ممكناً، بسبب توفر الرغبة لديهما وروح المغامرة في البحث عن نشاطات محفِّزة.

وكانتا بحاجة إلى هذه المواصفات، لأن أياً منهما لم يسبق لها زيارة إيطالية، ولم يكن لديهما سوى بعض الإلمام الأولي بالإيطالية قبل سفرهما. ولم يخل قضاء وقت في بلاد أجنبية واتباع دورات في أجواء غير مألوفة، بعضها لا يقدم سوى كم محدد من أسباب الراحة في بيئة قلما تسمع فيها اللغة الإنكليزية، لم تخل من مخاطر وإحباطات. إلا أنهما تكيفتا بشكل جيد مع هذه المصاعب، وعادتا بمزيد من الفن المعرفي والحيوية، ووضعتا نفسيهما على طريق سنوات الشيخوخة الأمثل.

تحدى نفسك

مثل الأستاذتين المملتين، هناك كثير من المسنين ذوي الأداء العالي يشتركون في الاستعداد لتحدي أنفسهم لتعلم أو ممارسة شيء جديد ثقافياً أو بنيوياً. وغالباً يتضمن هذا التحدي أداء شيء غير مألوف، لا تملك إزاءه أية كفاءة جلية. ربما كنت لا تدرك تماماً إمكانية النجاح رغم صعوبة الممارسة الجديدة. أضرب لكم مثلاً صديقتي فران Fran التي تعلمت العزف على البيانو في أواسط العمر.

وفي متابعتها للموسيقى تعلمت عزف مقطوعة فيولا دا غامبا Viola de gamba وهي مقطوعة قديمة للعزف المنفرد. فوجدت أنها لا تستمتع بالأمر فقط وإنما لديها موهبة لم تطورها تماماً. وبعد خمس سنوات من متابعة الدروس دعيت فران للعزف مع ثلاث سيدات كُنَّ من الموسيقيات الهاويات المتمرسات. وبالرغم من شكها بمقدرتها على الأداء بمستواهن إلا أنها انضمت إليهن

وانسجمت بشكل رائع. وما زالت، وهي في عمر 82. والآن يقوم ذاك الرباعي الوتري، المتخصص في موسيقى الحجرة القديمة، بتقديم عروض بانتظام في بعض الأماكن العامة والنشاطات الجماعية في منطقة بوسطن.

ثم هناك بيتي فريدان Betty Friedan الكاتبة التي تنادي بالمساواة بين الجنسين. عاشت كل عمرها في المدينة، ولما اقتربت من عامها الستين، قررت الانتساب إلى برنامج الانطلاق إلى الخارج Outward Bound وفي فصل مشوق يسرد خبرتها، بدأت فريدان بتلخيص موقف طبيبها عندما طلبت منه أن يملأ قسيمة طبية من أربع صفحات: إذ قال: «بيتِّي هل جننتِ؟». وبالرغم من خوفها من المرتفعات وكونها لم تمض ليلة واحدة بعيدة عن مياه الأنابيب في الخارج، إلا أنها قررت الإقدام. فاتبعت برنامجاً لعشرة أيام مع مجموعة من المنطلقين إلى الخارج من عمر 55+. وهم جيري 56، الذي يتاجر بالكومبيوتر في الميدويست، وإيرل 72، وهو وسيط تأمين متقاعد، وبوب 60، الذي باع مؤخراً وكالة إعلان كان يملكها في ماديسون أفينيو، وسيسي 64، من مدينة نيويورك أيضاً، وروث، وهي مدرسة وأم، وليثا، وهي أرملة تعمل في مجال الخدمة الاجتماعية. وقد اختاروا المشاركة في برنامج الانطلاق إلى الخارج لأنهم جميعاً، كل بطريقته الخاصة، أرادوا الخروج وراء حدود حياتهم الحالية، فتحدوا أنفسهم بمغامرات جديدة ومخاطر، وسمحوا لأرواحهم بالانطلاق والنمو.

وصفت فريدان أحاسيسها المتنامية بالقوة وهي تتسلق جبال نورث كارولينا ومتاعها على ظهرها، تنام في الهواء الطلق، وتجدف طوفاً مطاطياً عبر تيارات نهر تشاتوغا Chattooga River، وتحفر في الأرض حفرة بدل المرحاض، وتتسلق جبلاً صعباً، وتهبط جُرْفاً خطيراً بواسطة حبل مزدوج، وتمضي أربعاً وعشرين ساعة وحيدة وسط عاصفة رعدية مدوية. وبعد إنهاء الرحلة بنجاح، وصفت فريدان مدى إعجاب المشرفين الشباب في الانطلاق إلى الخارج بمجموعتها من أبناء 55+. فقد تخيلوا أن المسنين لن تكون لديهم القدرة على

احتمال السير مسافات طويلة، والقوة اللازمة للتجديف عبر مياه بيضاء غدارة، وتطوير الكفاءة اللازمة للتعامل مع بيئة صخرية صماء. في الحقيقة، تقول فريدان إن مجموعتها خرجت من تلك التجربة بصحة جيدة، وجسم متجدِّد، وروح عالية، يملكها إحساس قوي بجوهر أنفسهم.

ولما كانت فريدان من دعاة المساواة بين الجنسين لم تستطع مقاومة المقارنة بين الذكور والإناث. قالت إن هذه أول مجموعة انطلاق نحو الخارج كان عدد النساء يعادل عدد الرجال فيها. فالبرامج المعدة للأجيال الأصغر سناً تجذب الرجال أكثر من النساء. وخمَّنتْ بأن النساء يصبحن أكثر حباً للمغامرة مع التقدم بالعمر. وتساءلت: «هل النساء أكثر ميلاً إلى المخاطرة، أو تجربة طرق جديدة لاختبار أنفسهن من الرجال؟ أيمكن أن يكون هذا هو السبب وراء تقدم النساء في العمر أكثر من الرجال؟»، واستمرت بالتكهن بأن الذكور المسنين ربما كانوا أكثر تحسباً للإقدام على تحديات تجربة الانطلاق إلى الخارج خشية أن يفضحهم أبناء الخامسة والعشرين. قد تقول: «ربما كان ذلك ينطبق فقط على أولئك الذين لديهم المال اللازم للذهاب في واحد من برامج النخبة هذه». ويتكشف أن الآخرين إذ ينظرون إلى حياة النساء والرجال المسنين من مشارب عمالية كادحة، يكتشفون نماذج مشابهة. فعدد الإناث أكثر من عدد الذكور الذين شعروا أنهم بحاجة إلى مزيد من التجديد والتحديات والإثارة في حياتهم. إلا أن معظمهم لم يكن يفعل شيئاً إزاء هذا الموضوع، ربما لأنهم لم يجدوا فرصة للاشتراك في برنامج الانطلاق نحو الخارج، أو أية نشاطات أخرى تلبي هذه الحاجات. ما زالت هذه الأسئلة موضوع أخذ ورد. إلا أن ما يبدو حقيقياً هو أن التجارب المنوعة التي تحرك الطاقات في مغامرة فريدان مع الطبيعة، أغنت أرواح الرجال والنساء على حد سواء.

هناك تحديات أخرى لا تتطلب خيمة وحذاء للسير على طرقات وعرة. بالرغم من أنها لا تنطوي على أية خلفية أو موهبة. لطالما شدتني الباليه وجماعات الرقص الحديث الصغيرة، وأنا أحب بشكل خاص ميرسي كانينغهام

Merce Cunningham، وتويلاد ثارب Twylad tharp، وآلفين أيلي Alvin Ailey، وخوسيه ليمون Jose Limon. وأثناء فترة الاستراحة لحفل ممتع لمارك موريس Mark Morris في وسادة جاكوب في بيكيت Jacob's pillow in Bechet, MA، تجولت في مخزن الهدايا فيما أنا أفكر في الحركات الرياضية، الرشيقة، الدقيقة للراقصين الشباب. وفجأة لفتت انتباهي صورة بين ملصقات صور الراقصين. كانت صورة ليز ليرمان Liz Lerman وراقصين آخرين، في وضع ينظرون فيه جميعاً باتجاه اليمين، وقد لامست أصابع أقدامهم اليمنى ركبهم اليسرى، يرقصون «البجعات الأربع» من بحيرة البجع. ما أذهلني كان أني تبينت أن اثنين من الراقصين كانا في العقد الثامن من العمر. وقد أرفق بالصورة كتاب ليرمان تعليم الرقص للراشدين المسنين. كانت صفحات كتابها مليئة بصور أشخاص مسنين، قبلوا تحدي التدريب على أداء حركات الباليه التي لم أكن أتصور أني أستطيع أن أقوم بها.

ليس كل التحديات عضوية بالضرورة. فبعد الزواج من امرأة شابة كانت تعتقد أن الأعمال المنزلية يجب أن تقسم بالتساوي، بما فيها تحضير الطعام، أقدم أحد أصدقائي، وهو في الخامسة والسبعين، ولم يقم مرة في حياته بغلي الماء، على تعلُّم الطبخ. كانت الدورتان الأوليتان في مركز تعليم الكهول الأكبر سناً، ملائمتين تماماً بالنسبة إليه. وكان عنوانهما / غلي الماء ـ الجزء الأول/ و / غلي الماء ـ الجزء الثاني/. وسرعان ما تقدم نحو إعداد الأطباق البسيطة، ثم الأكثر تنوعاً. ومنذ سنة حَضَّرَ لنا وجبة جيدة من الحساء إلى السلطة الدورة الخامسة. وهذا العام أعلن متباهياً أنه أصبح يتقن فطيرة اللحم المفروم الجامبالايا، وأننا مدعوون إلى العشاء في عطلة نهاية الأسبوع القادم.

ترى ما هي الجامبالايا؟

تعاطي التكنولوجيا الحديثة

منذ حوالى عشر سنوات، قدت فريقاً من الخبراء في مهمة وضع اختبار يميز

بدقة بين أولئك الأفراد المسنين الذين تشيخ عقولهم بشكل طبيعي، وأولئك الذين بدأت تظهر عليهم مؤشرات بسيطة لمرض الزهايمر، وقد تحدثت عن هذه المهمة في مُقَدِّمة هذا الكتاب. قرر الفريق أن ما يكرو كوغ، اسم الاختبار، يجب أن يدار بالكومبيوتر الشخصي. وخلال سبع سنوات اشتغلت فيها بهذا المشروع، كنت أكتم في نفسي سراً هو خوفي الدفين من الكومبيوترات. وكان أحد الكوابيس التي كثيراً ما تنتابني هو أن أجد نفسي في وضع لا يكون عجزي عن أداء أبسط العمليات على الكومبيوتر مهيناً فحسب وإنما سيِّىء إلى المشروع أيما إساءة. ولحسن الحظ إنني أنهيت البرنامج دون أن أكشف جهلي أو قلقي.

كان تعلم العمل على كومبيوتر شخصي فكرة جيدة حاولت إقناع نفسي بها، ولكنني كنت دائماً «مشغولاً» بشكل لا يسمح لي بالتعلم. والحقيقة هي أني بصراحة لم أشعر أن لدي القدرة على تعلم تشغيلا الجهاز. وفكرة محاولة إتقان التعقيدات المتخيلة للكومبيوتر أنعشت ذكريات مؤلمة لمحاولاتي اليائسة مع الهندسة. إذ لم يكن بإمكاني استيعاب الرياضيات البسيطة عندما كنت يافعاً، فكيف لي أن أفعل وأنا فوق الستين؟ إضافة إلى أن جميع جهابذة الكومبيوتر، الذين أعرفهم، كانوا في حدود السابعة عشر من العُمر، ودرجات ذكائهم تبلغ 200.

ثم قالت لي إحدى جاراتي إن حفيدتها في عامها الثالث كانت تعرف كيف تشغل الكومبيوتر الشخصي للأسرة بالرغم من أنها لم تكن تعرف القراءة. وذاك كان المفتاح. إذا كان بإمكان ابنة ثلاث سنوات أن تعمل بالكومبيوتر فأنا حتماً قادر على ذلك. وهكذا وقعت ذاك الربيع على دورة من أربع ساعات تعرف بالكومبيوتر الشخصي. كان عنوان الكتاب ملائماً تماماً الكومبيوتر الشخصي للمبتدئين. وبالرغم من شكوكي التي كانت في محلها حول مقدرتي على تعلم التعامل مع ذلك الوحش الصغير، وخشية أن يعلمني شخص أصغر من أولادي. فقد وجدت بعد دورة قصيرة في تدريب وضع الأيدي، أني أستطيع فعلاً أن

أجعل الكومبيوتر الشخصي ينفذ ما أشاء معظم الوقت. وكان الجهد المطلوب لإتقان العمليات الابتدائية في الكومبيوتر أسهل كثيراً بالنسبة إليَّ من مغالبة الشك حول ما إذا كان التعلم ممكناً. منذ ذلك الحين اتبعت ثلاث دورات أخرى. وأستطيع أن أعالج الكلمات بنفسي - بسرعة خمس عشرة كلمة في الدقيقة بإصبعين فقط - وأنفذ معظم الجداول والشروحات والمواد المتراكمة بنفسي. كما صار لدي عنوان في البريد الإلكتروني. وأنا الآن مبتدئ متقدم، أتحدث بطلاقة عن الملفات والسرعات والميغا رام، إضافة إلى مساري A وC، وصفحات الويب. وهذا لا يثير إعجاب أي شخص بين الخامسة والخامسة والخمسين من العمر، ولكني أحظى باحترام جماهير ما فوق الستين. وبدا فيما بعد أن خبرتي ليست فريدة. فقد قرر بروفيسور في جامعة ولاية بنسلفانيا أن يرى فيما إذا كان الشيوخ المسنون قادرين على تعلم مهارة كومبيوترية محددة، وهي هنا برنامج Lotus 1-2-3 spread sheet لجداول الحسابات الأفقية والعمودية. وكان الدافع وراء هذا البحث إدراك أن العاملين اليوم سيجدون يوماً بعد يوم، أن من الأهمية بمكان إمكانية استخدام قناة الاتصال السرية لتبادل المعلومات Information superhighway باستخدام مهارات الميكرو كومبيوتر. وتفيد التقديرات الحالية أن العامل المتوسط سيضطر إلى رفع سوية مهاراته (أو مهاراتها) ثمانية أو عشرة أضعاف في العمل الذي يقوم به. إلا أن العاملين المسنين يجب أن يتغلبوا على الأنماط السلبية السائدة حول كون الإنسان غير قادر، أو غير مستعد، لمحاولة إتقان مهارات جديدة. في هذا البحث لم يكن لدى أي من العناصر (الذين يبلغ متوسط أعمارهم 67) أية خبرة سابقة بالكومبيوتر. في ذلك الوقت كان برنامج لوتوس 1-2-3 واسع الانتشار. وعُلِّم المشاركون كيف يصممون إلكترونياً دفتر الأستاذ لمسك الدفاتر شهرياً وبياناً بمراجعة الحسابات. ثم اختبروا في دقة تصميم المعلومات، واستخدموا صيغ جدول الحسابات الأفقية والعمودية spread sheet لحساب

الأرباح والخسائر، وموازنة دفتر الحسابات. وبعد ثلاث ساعات فقط من التوجيه، الذي كان بعضه حول تعلم كيفية استخدام كومبيوتر شخصي، أتم الأفراد أكثر من نصف العمليات بنجاح.

وأي شخص حاول تعلم لوتوس 1-2-3 خلال ثلاث ساعات سيفاجأ بهذه النتائج. وأؤكد أن المتطوعين لهذا المشروع كانت لديهم المخاوف نفسها التي كانت لدي في البداية. فالمشكلة الكبرى في تعلم العمل على كومبيوتر شخصي، هي تجاوز الخوف: الخوف من الغرق في فيض من المواد التي يجب تعلمها، والخوف من عدم إمكانية التعلم بسرعة الآخرين، والخوف أن يعلمك عباقرة مراهقون ليس لديهم أية فكرة عن كون الإنسان مسناً وبطيئاً. وربما أيضاً الخوف أن يعتبرك بقية /الطلاب/ أكبر من أن تتعلم. ربما لأننا نكون في البداية خائفين ولدينا شكوك كثيرة حيال قدراتنا، لدرجة أن اكتساب أية معلومات جديدة، أو إتقان أية تقنيات جديدة أمر مثير جداً. وبدا لي أن بإمكاني أن أشعر بالخلايا العصبية تبدأ بإرسال تفرعاتها الصغيرة وأنا أتعلم استعمال الكومبيوتر الشخصي. لا أعرف إذا كانت خلايا دماغي تنمو فعلاً، ولكني شعرت أني أكثر ذكاء بعد تعلم شيء جديد.

حسِّن المهارات الضعيفة بالتدريب

لا نستطيع أن نتذكر اسم صديق، أو أن نجد طريق العودة إلى سيارتنا في مرآب السوبر ماركت، أو نذكر رقم منطقتنا. في الخامسة والأربعين لا نجد في هذه الهفوات ما يثير القلق، وفي الخامسة والخمسين نهتم قليلاً ونلجأ إلى المزاح فتقول: إننا نعاني من «بداية الزهايمر»، وفي الخامسة والستين، لم يعد الأمر موضوع مزاح، ونقلق من أننا ربما نفقده حقاً.

كان تدريب الذاكرة موضوعاً رائجاً على مدى عدة سنوات. والإعلانات المعلوماتية Infomercials تظهر بانتظام أعاجيب التذكُّر التي يمكن تحقيقها بهذا الشريط المرئي (الفيديو تيب) أو تلك السلسلة من الكاسيتات المرئية. وقد

صور قسم المساعدة الذاتية في مكتبة لبيع الكتب، استعرضت محتوياته الخريف الماضي رفاً مزدحماً بكتب «حسِّن ذاكرتك». وكلها تعد «بعلاج للشرود»، و«التذكر الكامل للأسماء والأرقام والوجوه والأماكن» و«الإتقان السريع للمهمات». إلا أن أياً من الكتب التي تصفحتها لم تكن تستهدف المسنين، أو تفترض أنهم سيستفيدون بشكل خاص من طرائقها وذاك مؤسف. وهم بذلك يخسرون سوقاً كبيرة. فأعداد متزايدة من المسنين يتنابهم القلق حيال ذاكرتهم، وهم على استعداد للاستفادة من التدريب، ومعظمهم لديه المال ليشتري الكتب.

إذا كان الخبر السيِّىء هو أن كثيراً من قدراتنا قد تداعت بشكل ملحوظ في عمر الستين، فإن الخبر الجيد هو حتماً أن هناك مساعدات كثيرة متاحة تثبت علمياً أنها تقلب الاتجاه نحو الأدنى. أجل، ليس فقط أن من الممكن وقف ضياع الذاكرة إضافة إلى تداعي وظائف أخرى كالمحاكمة والقدرة الحيزية، وإنما تعيد بعض البرامج هذه القدرات إلى المستوى الذي كانت فيه في عمر أصغر بعشرة أو عشرين سنة. ويبدو أن الأكثر أهمية هو أن وظائف الوعي المحددة تلك الأكثر احتمالاً أن تتداعى مع تقدم العمر، هي تلك التي يمكن تحسينها.

وهاكم مجرد مثال صغير عن الطروحات المجربة التي تحسن النباهة العقلية وسرعة الخاطر لدى المسنين. هل تريد أن تحسن ذاكرتك؟ وجدنا أنا ومساعدي في الأبحاث، نورمان، اثنين وسبعين دراسة كتبت منذ عام 1990، تتحدث عن المزايا الإيجابية لتدريب الذاكرة. ووجدت تسع من عشر دراسات أن المشاركين في البرنامج أفادوا بأن ذاكرتهم قد تحسنت، فيما لم يظهر على المتطوعين الذين لم يتلقوا تعليمات أية تغييرات تذكر. وقد استخدم ما يربو على عشرة طروحات.

واحد من الأساليب الأكثر رواجاً لتحسين الذاكرة، هو ما يسمى طريقة الموضوع. وكما ذكرت في الفصل الخامس من هذا الكتاب، هذه هي الطريقة

التي استخدمها أنا. العامل الرئيسي في هذه الطريقة هو اكتساب خارطة عقلية لمواقع ثابتة، ثم ربط كل من الكلمات، أو الأشياء الأخرى التي يجب تذكرها بأحد المواقع. لنفرض مثلاً أني أردت أن أتذكر عشر مواد عليَّ أن أحضرها من السوبر ماركت ولم أشأ أن أدونها. المواد هي: البقدونس، والبصل، وbagels، والجبن، وعصير البرتقال، والبُن، والشوربة، وصلصة المعكرونة، ودفاتر، ومنظف للسجاد. لنتذكر هذه القائمة باستخدام طريقة الموضع، أحاول أن أربط البقدونس القبو، والبصل بالمطبخ، والbagels بغرفة المعيشة، والجبن بغرفة الطعام، وعصير البرتقال بغرفة العائلة، والبُن بالدُّرْج، والشوربة بالمطبخ، وصلصة المعكرونة بغرفة النوم الشمالية، والدفاتر بغرفة النوم الشرقية، ومنظف السجاد بغرفة النوم الغربية. وهناك استراتيجيات أخرى يمكن تطبيقها بنجاح. يمكنك تجميع الكلمات التي تريد حفظها في فئات. تُشعِر بالاستعادة. مثلاً: «الخضار (البقدونس والبصل)، المشروبات (عصير البرتقال والقهوة) والمعلبات (الشوربة وصلصة المعكرونة)، أزواج طبيعيون (bagels والجبن)، وسواها (دفاتر ومنظف سجاد). هذان المثالان اثنان فقط من كثيرمن النماذج التي عرضت لتحسين الذاكرة.

هل يمكن مساعدتنا إذا كنا قد بدأنا بشكل ملحوظ / نفقده/ الجواب القصير الذي يعطيه المخبر هو «نعم» حتماً. فقد أجرى كل من شيري ويليس Sherry Willis وك. وورنر شكاي K.Warner schaie، وهما من كبار المختصين في الشيخوخة في العالم، اختباراً على متطوعين من دراسة سياتيل الطولانية seattle Longitudinal study على فترات ما بين السنوات 1970 و1984. في عام 1984 اختارا عناصر من الذين بقيت درجاتهم مستقرة خلال هذه الفترة، ومتطوعين تراجع أداؤهم في الاختبار إلى حوالي النصف مما كانوا عليه قبل أربعة عشر عاماً. في ذلك الحين، كانت أعمار الناصر تتراوح ما بين 64 و95، ومتوسط العمر 73. أعطيت المجموعتان خمس ساعات من التدريب الفردي. وكما يمكننا أن نتوقع، فقد تحسنت المجموعة المستقرة حوالى 20 بالمائة.

ولكن الأكثر إثارة للاهتمام هو أن أولئك الذين تراجعت علاماتهم في الوعي سابقاً بمعدل 50 بالمائة تقريباً تحسنوا إلى مستوى أدائهم منذ أربع عشرة سنة.

«هل يمكن أن يكون هذا تأثيراً مهدئاً؟» تساءلت وأنا أُراجع هذه التقارير عن تحسُّن المهارات الذهنية للكبار بفضل التمرين. «يجوز أنك إذا أوليت المسنين بعض الاهتمام فإن علاماتهم في الاختبار سترتفع بشكل ملحوظ». ولكن، إذ تصفحت دراساتهم، عجبت إذ وجدت أن المهارات الذهنية المختارة للتدريب هي وحدها التي تحسنت. أما تلك التي لم تستهدف بالتدريب الخاص فبقيت كما كانت عند بدء التدريب. وبهذا، إذا كان هدف البرنامج هو تحسين القدرة على تذكُّر قائمة الكلمات، فإن العناصر لم تبد أية مهارة حسابية أقوى لدى نهاية التدريب.

لنفترض أننا قررنا بدلاً من تلقي الدروس الخاصة، أن نشتري كتاباً من كتب المساعدة الذاتية ونحاول أن نحسن أنفسنا بأنفسنا. هل سننجح؟ أجاب بول بالتز Paul Baltes من معهد ماكس بلانك Max planck في برلين، عن هذا السؤال بالطريقة التالية: جمع مجموعة من المتطوعين أعمارهم من 63 إلى 90. تلقى نصفهم خمس جلسات من الدروس الخصوصية. بينما أعطي الآخرون عشر دقائق على سبيل المقدمة إلى جانب كتيبات تبحث في تدريب الذاكرة ليراجعوها بأنفسهم. أمضى هؤلاء المتطوعين الذين يعتمدون على المساعدة الذاتية، ويعملون فرادى، الفترة الزمنية نفسها التي أمضاها أولئك الذين يتلقون التدريب. فسجلت مجموعة المساعدة الذاتية درجات بمستوى أولئك في مجموعات التدريب في اختبارات المهارات الحيزية والمحاكمة. وقد احتفظوا بما اكتسبوه إلى ما بعد ستة أشهر.

إذا استخدمنا درجات اختبار التحسن كمبدأ، فإن جميع القدرات يمكن تحسينها بالتدريب، ومن ضمنها تلك الإمكانيات الأكثر عرضة للأذى مع تقدم العمر ـ كالقدرة الحيزية، والمحاكمة، والذاكرة العلمية. حتى الآن ما زال الدليل على أن تدريب الوعي يحسن القدرات الذهنية محصوراً بأجواء المخبر.

فتأثيرات التدريب لم تختبر في الحياة الواقعية. ونحن لا نجزم بأن رجلاً أتم لتوه دورة في تحسين الذاكرة، سيكون أفضل مقدرة على تذكر قائمة من المهام التي عليه إنجازها في صباح الغد، أو أن امرأة ستكون قادرة على أن تجد سيارتها بسهولة أكبر في مركز تسوق كبير بعد أن تنتهي من شراء حاجياتها. وقد بدأت مجموعة صغيرة منا في كامبريدج لتوها دراسة عن مدى امتداد تحسن الوعي خلال التدريب إلى ما وراء درجات اختبار التحسن إلى العالم الحقيقي والاحتفاظ بها مع مرور الوقت.

الحلول غير المباشرة مجدية أيضاً

لنفترض أننا فعلاً نريد تحسين ذاكرتنا، ولكننا لا نرغب باتباع برنامج لتدريب الذاكرة، أو لم نتمكن من العثور على برنامج في متناولنا، وبدت كتب «طريقك إلى...» المعنية بإنعاش الذاكرة بالغة التعقيد. ماذا نفعل عندها؟ أحياناً يكفي أن نختبر أنفسنا مراراً وتكراراً. فأنا أذكر تماماً طبيباً في أورلاندو، في العقد الثامن من العمر الآن، يقسم أنه أبقى على حدة ذهنه بإجراء اختبار اللياقة لمدرسة الحقوق LSAT كل عام. ولم يكن يعلم أن الدراسات عن متطوعين مسنين في أوروبة والولايات المتحدة، قد أكدت صحة إحساسه الباطني. ففي برلين أبدى المتطوعون تحسناً في اختبارات قياس الذاكرة والقدرات الحيزية بمجرد إجراء الاختبارات مرات عديدة. وفي جامعة سكريبز في كاليفورنيا، وجد علماء النفس أن العناصر التي أجرت الاختبارات بفارق شهر كان أداؤها في قياس رد الفعل، والمرادفات، والعلاقات الحيزية مماثلاً لأولئك الذين تلقوا تدريباً.

كما أدت طرق غير مباشرة أخرى إلى نتائج حميدة أيضاً.

من المعروف أن برامج التعليم الخصوصي التي تتضمن الاسترخاء تعود بفوائد في مجال الوعي. لأن القلق يعيق قدرتنا على التركيز. وأي شيء يخفف القلق يحسن الأداء العقلي. ولكن ماذا يحدث إذا اكتفينا بالاسترخاء والتأمل

فحسب؟ قامت مجموعة من الأطباء النفسيين من جامعة هارفارد وجامعة ماهاريشي الدولية بدراسة تظهر قوة هذه الأساليب. فتفحصوا مجموعة من أبناء الثمانين، ليروا أداءهم في ثلاثة اختبارات للمقدرة بعد تعليمهم التأمل الفائق والاسترخاء.. وكانت النتائج ملفتة. فقد تحسنت الذاكرة، وطلاقة الكلمات (اذكر قدر ما تستطيع من الكلمات التي تبدأ بحرف س في دقيقة واحدة)، والمحاكمة لدى أولئك الذين مارسوا التأمل الفائق. ولم يطرأ أي تحسن بين الأفراد الذين لم يتلقوا معالجة. وما يلفت الاهتمام أكثر كان المتابعة بعد ثلاث سنوات. فجميع الذين تلقوا تدريب التأمل الفائق بقوا على قيد الحياة، بالرغم من أن نسبة البقاء في هذا العمر لا تتجاوز 63 بالمائة.

ثم هناك الرياضة. نحن نعرف أن الرياضة الحيوائية (الإيروبيك) لها تأثير إيجابي في تخفيف القلق ورفع المزاج، وتعزيز احترام الذات. فهل تعرف أن تدريب الأيروبيك يحسن أيضاً وظائف الوعي؟ في مدينة سولت ليك، جند أفراد قعيدون (مُجالِسون) نسبياً في أعمار تتراوح بين 55 و75، للمشاركة في برنامج رياضة خفيفة، تضمنت هذه الرياضة السير السريع والجري البطيء على فترات متقطعة لثلاث جلسات في الأسبوع على مدى أربعة أشهر. وكما في الأبحاث الأخرى أعطي المشاركون مجموعة متماثلة من اختبارات اللياقة قبل وبعد برنامج الرياضة. أبدى أولئك الذين تلقوا تدريبات في الإيروبيك تحسناً في زمن رد الفعل، والمحاكمة، والانتباه. فيما لم يبد المتطوعون الذين لم يمارسوا الرياضة أي تحسن في أي من تلك المقاييس. وأكدت تحرياتنا الخاصة عن الأطباء المسنين مزايا الرياضة المعتدلة. فقد سجل أولئك الذين قالوا إنهم يمارسون رياضة المشي بانتظام، علامات إجمالية أعلى في اختبار الوعي.

وقبل أن ننتسب مدى الحياة إلى صالة ألعاب قريبة، يجب أن نذكر أنفسنا بأن الدراسات التي تربط النشاط العضوي بالذهني، لم تصل كلها إلى النتائج الإيجابية نفسها، وأن لا شيء يدوم إلى الأبد. فقد فشل العلماء في الميدويست مثلاً في إيجاد ارتباط دائم بين اللياقة الحيوائية ودرجات اختبارات الوعي. وفي

ألاباما، أبدى المتطوعون الذين استفادوا من تدريب الوعي منذ ثلاث سنوات تراجعاً طبيعياً. إلا أن درجات اختبار الذاكرة بعد ثلاث سنوات، كانت أعلى بشكل ملحوظ من أولئك الذين لم يشاركوا في الرياضية. حالياً، يميل ثقل المكتشفات العلمية نحو الرأي القائل إن الرياضة المعتدلة تؤثر إيجابياً في عملياتنا الذهنية. فالرياضة المنتظمة المعتدلة تؤثر على نوعية حياتنا إثر التوقف عن التدخين. وذاك دليل كاف على أن السير في الصباح، أو المساء، أو ربما الانتساب إلى عضوية أحد النوادي الصحية ليس فكرة سيئة.

إلى متى نستطيع أن نستمر في التحسن ؟

ما من شك في أن الناس يستطيعون، حتى أواسط السبعينات من العمر، أن يحققوا مكاسب ملحوظة في نوعية تفكيرهم بقليل من التدريب، أو من خلال نشاطات غير مباشرة مثل التأمل أو الرياضة. ولكن السؤال الملحاح يبقى: إلى متى تستطيع الكلاب الهرمة تعلم ألعاب جديدة؟ والجواب هو: أطول قليلاً مما قد نتصور. والدليل على ذلك يأتي من ثلاثة بلدان مختلفة. أحد الأدلة يأتي من دراسة سياتيل الطولانية: حيث أعطي أشخاص في 67، و81، خمس ساعات من التدريب في مهارات المحاكمة والمهارات الحيزية. وكانوا قد اختبروا جميعاً قبل أربعة عشر سنة، وقد تراجعت علاماتهم في الاختبارات الذهنية خلال هذه الفترة. ولا عجب أن أبناء الـ 76، رفعوا علاماتهم إلى المستوى نفسه الذي حازوه وهم في الخمسينات من أعمارهم. كما تمكن أبناء الـ 81 من التحسن أيضاً، فكان أداؤهم في الاختبار بعد التدريب على المستوى نفسه الذي حققوه وهم في عمر 67. وقد توصل تقرير سويدي إلى النتائج نفسها بتدريب الذاكرة. حيث أبدى السويديون في عمر 80 تحسناً في الذاكرة بالقدر نفسه لأولئك في أوائل العقد السابع من العمر.

الدليل الثالث يأتي من علماء نفس في معهد ماكس بلانك في برلين. حيث جندوا مجموعة من العناصر الأكبر سناً (65 إلى 83) ذات التعليم الجيد ليروا إذا

كان بإمكانهم تحسين ذاكرتهم. وكانت مهمتهم هي تذكر قائمة من ثلاثين اسماً (سيارة، زهرة، مكتب طائر، وهكذا..). عندما قدمت الكلمات بسرعة كلمة كل ثانيتين، لم يستطع معظم الناس من جميع الأعمار تذكر أكثر من خمس كلمات من هذه القائمة. ثم دربوا على طريقة استراتيجية الذاكرة المكانية، التي تنطوي على ربط كل كلمة بأحد معالم برلين. وأعطوا فرصة لممارسة هذا التكنيك إلى أن وصلوا قمته ولم يعد بإمكانهم إحراز مزيد من التحسن. استغرق هذا التدريب نحو عشرين جلسة. وفي أفضل أحواله استطاع الشخص المسن المتوسط أن يتذكر حوالى أربع عشرة من ثلاثين كلمة. أي إن الكهول المسنين تحسنت ذاكرتهم بنحو 180 بالمائة.

وكما هو الأمر بالنسبة للياقة الجسدية وتحسن الوعي، لا يمكن القول إن جميع الجهود التي تبذل لرفع سوية الأداء الفكري للكهول المسنين قد كللت بالنجاح. والتحسن الذي يطرأ على أكبر المسنين متواضع، بالمقارنة بالمكاسب الملحوظة في مستوى الوعي التي يعود بها التدريب على أولئك الذين هم في منتصف العمر، أو حتى بالنسبة لصغار المسنين. في النهاية، ليس لنا أن نعرف كيف يترجم هذا التحسن في درجات الاختبار بالنسبة للحياة العملية. فالدليل الحالي يشير إلى أن العقل يستمر، وسط الخسارات الحقيقة التي ترافق عملية الشيخوخة الطبيعية، بالحفاظ على إمكانية النمو بالنسبة لأولئك الذين يتطلعون إلى شيخوخة أمثل.

ليس هناك عمر سحري تتوقف عنده إمكانية تطور مهاراتنا الفكرية. فإذا كانت الصحة بالحدود المقبولة، وفي غياب مرض الزهايمر، أو الأشكال الأخرى من ضعف الوعي، فإن الفرص متاحة لتعزيز ذاكرتنا، إذا شئنا أن نفعل، حتى فترة متقدمة من الفصل الأخير. وهناك طرقات كثيرة تؤدي إلى تنشيط الوعي مثل: جلسات التدريب، والدراسة الذاتية، والاسترخاء، والتأمل، والرياضة. ولكل مجتهد نصيب. فتحسين ذاكرة الأسماء والوجوه، وإنعاش المحاكمة، أو القدرات الحيزية في السبعين أو الثمانين أو التسعين،

تترك أثراً كبيراً لدى المسنين الذين يتطلعون إلى البقاء على أكبر قدر ممكن من الحضور الذهني لأطول فترة ممكنة. وحتى إذا كانت التحسنات ضئيلة نسبياً، فإن هذه / التحسنات الضئيلة/ في نوعية تفكيرنا، تشكل فارقاً هائلاً في إحساسنا بأننا بشر أكفاء.

الخلاصة

ما زالت خرافة أننا بعد سن معينة نصبح أكبر من أن نقوم بأعباء أعمالنا، أو رفع سوية مهاراتنا، أو النمو بمواجهة تحديات جديدة، خرافة واسعة الانتشار في قطاعات كبيرة في الولايات المتحدة وبقية أرجاء العالم. ويؤدي هذا الاعتقاد الخاطئ إلى الاستغناء عن خدمات عاملين مسنين أكفاء، أو تقليص مسؤولياتهم. كما أنها قد تولد مشاعر بأننا بعد سن معينة / نعجز/ عن تطوير كفاءات جديدة، وتوسيع آفاق خبرتنا وإنعاش مهاراتنا المتداعية. والتصرفات التي تستطيع مساعدتنا على الاستمرار في النمو، تتضمن السعي وراء تحديات وخبرات متنوعة مثل: تجديف طوف في المياه البيضاء، وتعلُّم اللغة الصينية، وممارسة التكنولوجيا الحديثة (خاصة الكومبيوتر الشخصي)، وتعزيز مهارات الوعي المتراجعة من خلال برامج تدريب قصيرة، واستخدام الاسترخاء، والتأمل، والرياضة. هذه الطروحات تستطيع أن تفيد القدرات الذهنية حتى مرحلة متقدمة من العمر.

7



الخرافة السابعة
المسنون معزولون ووحيدون

يسود اعتقاد سلبي خاطئ بأننا مع تقدم العمر نصبح معزولين اجتماعياً ووحيدين. والسبب في ذلك مباشر ولا بد. فالتقدم نحو سنواتنا الأخيرة يترافق بفقد الأشخاص القريبين منا. الأشخاص الذين نحبهم ويعطون حياتنا معنى وبهجة. ولأن فقدهم يأتي ضمن سياق متاعب جسدية متنامية تجعل الشفاء صعباً، لا يصعب أن نتخيل الكبار يشعرون أنهم مهمشون، ومنسيون، ووحيدون.

فاحتمال فقد زوج أو شريك عمر، يتزايد بشكل مؤثر في سنوات ما بعد 55. ووفاة شخص محبوب، شخص شاركناه معظم حياتنا، يأتي في أول قائمة الأحداث الضاغطة التي لا بد للناس من تحملها. ولقد رأينا جميعاً ما حدث

لأحد أبوينا أو جدينا وما عاناه عند وفاة شريكه من حزن وتشوش وعجز عن الاستمتاع بالأشياء التي كان يجد متعة فيها مع الزوج.

إذا لم تكن تلك الخسارة فادحة بحد ذاتها، فإن الأرامل من الرجال والنساء يجدون الهوة تتسع بينهم وبين الأصدقاء من المتزوجين. حيث يقول الأرامل إن الأزواج الذين كانوا يعرفونهم على مدى عشرات السنين لا يبدون ارتياحاً لهم كرجال بمفردهم. وقد تنهد أحد الأزواج الأرامل قائلاً: «إنهم يبدون غير مرتاحين لوجودي بمفردي. ويحاولون باستمرار ترتيب شؤوني». والأرامل من النساء يجدن الأمر أكثر صعوبة. فقد سردت لي امرأتان قصصاً متشابهة عن عزلتهما المفاجئة عن أصدقائهما القدامى عقب وفاة زوجيهما. وقد قالت امرأة في السابعة والستين: «إن المتزوجين الذين كانوا أصدقاء قدامى لنا لم يعودوا يتصلون بي. أعتقد أن الزوجات لا يرحبن بمنافسة امرأة عازبة». بينما كان لامرأة أخرى، شهدت التبخر المفاجئ لأصدقائها المتزوجين، ارتكاس أكثر إذلالاً للنفس تجاه المشكلة: «لا أعتقد أني مثيرة للاهتمام بمفردي كما كنت عندما كنا أنا وجون معاً. كنا معاً نشكّل فريقاً جيداً. كنا دائماً مسلين وصحبتنا ممتعة. إلا أنني بمفردي، لست كذلك».

وحتى دون فقد زوج، فإن التقدم بالعمر يفتح ثغرات بين صفوف الأصدقاء الخلص. فالاصدقاء القدامى يصحبون أعزاء كالأزواج، ويصعب ملء الفراغ الذي يخلفونه. لقد كانوا أول أصدقاء مميزين، يشكلون جزءاً من الدائرة الداخلية المختارة التي شاركتنا معظم أفكارنا ومشاعرنا الحميمة. معاً تعلمنا السباحة، والتزين، وشراء أول حمَّالة صدر، وقفنا جنباً إلى جنب في نزاعاتنا مع الوالدين والمدرسة وقصص الحب. وربما كنا رفاقاً في المخيمات أو الجامعة. معهم عشنا الشروق والغروب، والمشهد من جهة السيد كاتادين، ورحلة بالزورق في مياه أو سابل البيضاء، أو متعة الجلوس صامتين بانتظار صيد سمكة في بحيرة ميتشيغان. كانوا معنا في أوائل سنوات الرشد وعندما بدأنا العمل، وحضروا حفل زفافنا. واغتبطوا معنا بولادة أطفالنا، وشاركونا دموعنا

لوفاة آبائنا. وكانوا إلى جانبنا لمساعدتنا في تحمل طلاق، أو تسريح من العمل، أو مرض خطير أو إصابة. إن مشاركة الذكريات القديمة تفتح أمامنا أبواب الطفولة، والشباب والكهولة، ونعيش ثانية حماستنا وعجبنا، وتوقنا وغرامنا، وآمالنا وواقعنا، وضحكنا، خاصة ضحكنا إلى أن نشعر بألم في البطن لقصص تهترئ إلى بريق جميل لكثرة ما استعدناها، وما زالت تضحكنا الآن بعد أربعين أو ستين سنة. عندما يغادر الأصدقاء القدامى صحبتنا فإن جزءاً من ذاكرتنا الشخصية، وألق حياتنا، يذهب معهم.

هذه الخسارات التي ترافق التقدم بالعمر ـ سواء الزوجية أو الشخصية ـ لا يمكن تحملها بالنسبة للنساء والرجال في ربيعهم. فكيف بها عندما يشيخون ويناضلون ضد أمراض الشيخوخة، وتراجع البصر، والسمع، وآلام المفاصل، والأرق، وتلك المعوقات الأخرى التي ترافق أواخر العمر. ومع عجزهم الجسدي عن التنقل كما كانوا في السابق، وتناقص عدد الأصدقاء القدامى، كيف لا نعتقد أن المسنين معزولون ووحيدون؟

■ الحقيقة

ليس هناك من ينكر أن فقد زوج، أو صديق عمر، قد يكون حدثاً مزلزلاً. لكن هذه الخرافة خطيرة بشكل خاص، لأنها تؤدي إلى استنتاجات بأننا لا نملك حولاً ولا قوة حيال فراغ عالمنا ممن نحب، وأن الوحدة هي كل ما ينتظرنا. وبتنبؤنا أن العزلة والوحدة ما هي إلا نتائج حتمية لهذه الخسارات الخطيرة، فإننا نتجاهل ما يحدث في الحياة اليومية لمعظم المسنين. في الحقيقة يتأقلم معظم الناس مع فقد من يحبون ويتابعون حياة طبيعية خلال حوالى سنتين.

والنشاطات الاجتماعية تختلف بطرق نستطيع التكهن بها، إذ تصبح العلاقات أوثق مع أعضاء الأسرة والأصدقاء السابقين في السنة الأولى بعد

فقدان الزوج. فقد تكون الارتباطات أقل لكنها أقوى. وكما قد نتوقع، هناك تحول فردي كبير في العلاقات، حسب نوعية الاتصالات قبل الفقد. فبعض الذين يصبحون فجأة بمفردهم، سرعان ما يدخلون أنفسهم في نسيج شبكات الأسرة. وبالنسبة لآخرين ممن كانت علاقاتهم الأسرية أقل دفئاً، فإن الاتصالات بالأقارب تتراجع بينما تنمو الارتباطات بالأصدقاء المقربين. أما الذين كانوا يعتنون بشركاء مقعدين، فإن علاقاتهم الاجتماعية تزداد بشكل كبير بعد أن أصبح لديهم مزيد من الوقت الحر والطاقة.

وتظهر الاختلافات الأساسية بين الجنسين بوضوح إثر فقد شخص محبوب. فالذكور المسنون أكثر ميلاً إلى الزواج ثانية بمعدل سبعة أضعاف الإناث. ويصعب القول فيما إذا كانت الإناث أقل إقداماً على الزواج ثانية بسبب قلة عدد الرجال في عمر مناسب أم لأن الإناث أكثر قدرة على الحياة بمفردهن من الذكور. ولكننا نعرف أن الزواج ثانية هو المجال الوحيد الذي يكون للرجال فيه أفضلية. ففقد الزوج يتسبب في تقلص أكبر في الارتباطات الاجتماعية لدى الرجال مما هو لدى النساء. والأرمل أكثر تعرضاً للمرض والموت من الأرملة.

حتى منتصف العقد الثامن يبقى الفارق ضئيلاً في العدد الفعلي للأشخاص في حياة معظم النساء والرجال، وعندما نطلب من الكهول الأصغر والأكبر سناً من كلا الجنسين أن يسموا أقرباءهم وأصدقاءهم الخلص، نجد أن متوسط عدد المقربين حوالى العشرة في جميع نقاط البحث من 30 إلى 75. وهناك فوارق ملفتة بين مجموعة ما فوق الخامسة والستين في حجم شبكاتهم الاجتماعية، كما يزداد التفاوت في الوعي والنشاط الجسماني مع تقدم العمر. بعضهم يختار الاحتفاظ بعدد أقل من المقربين أكثر من التوسع في كادر الأصدقاء ليضم أشخاصاً لا يمكنهم أبداً أن يكونوا مقربين. والمسنون الذين يستمرون في العمل، أو يملكون موارد مالية أكبر، يقولون إن لديهم من الأصدقاء أكثر مما لدى المتقاعدين أو أولئك الأقل غنى.

في السبعينات تتقلص دائرة الأشخاص الذين يمكننا الاعتماد عليهم.

فالأصدقاء القدامى يموتون أو يصابون بالعجز، أو ينتقلون إلى مكان آخر. وليس مستغرباً أن يصبح للاتصالات بالأقارب أهمية أكبر. فواحد فقط من كل عشرة من الأمريكيين المسنين لم ير أحد أفراد أسرته خلال الثلاثين يوماً الماضية. ونصفهم كان بصحبة أحد الأقارب البارحة أو اليوم. هذه الاتصالات غير رسمية (كالاتصال أو الزيارة العابرة لمجرد الثرثرة)، أو احتفالية (في أعياد الميلاد والعطل)، أو للمساعدة (لتقديم العون وطلب العون).

فالوحدة والعزلة ليسا مرادفين للتقدم في العمر. وما من شك في أن الكبار يمضون وقتاً أطول بمفردهم مما يفعل الكهول الأصغر سناً. والناس فوق الخامسة الستين يمضون نحو نصف ساعات يقظتهم بمفردهم، فيما أولئك الذين لم يبلغوا الخامسة والستين بعد فيقضون نحو 30 بالمائة من وقتهم بمفردهم. إلا أن كثيراً من المسنين يستمتعون بخصوصيتهم. خاصة إذا كانت خياراً طوعياً، وعندما يشعرون بالأمان لمعرفتهم بأنهم محبوبون ومرغوبون، يتحول الشعور بأننا بمفردنا إلى شعور بالوحدة عندما يكون ذلك الوضع مفروضاً علينا. حيث يقول حوالى 12 بالمائة من المواطنين المسنين إنهم بمفردهم أكثر مما يرغبون. ولكن، بالنسبة لكثيرين، فإن مشاعر العزلة هذه لم تأت بين عشية وضحاها في سنواتهم الأخيرة. فبسبب مشاكل في بيئتهم، أو في ردود فعلهم السيكولوجية للتوتر، شعر كثيرون بالعزلة والوحدة ككهول شباباً ومسنين.

عندما أفكر في نتائج الأبحاث هذه أذكر والدتي. فعندما أصبحت والدة وحيدة وأماً عاملة في الوقت نفسه وهي في منتصف العمر، تبخرت معظم مجموعتها الكبيرة من الأصدقاء. فأعادت أمي نسج شبكتها الاجتماعية بالطريقة التالية: كانت دائرتها الداخلية تتألف من ثلاث سيدات كانت تلعب البريدج معهن مرة في الشهر على مدى الخمس والعشرين سنة القادمة وشقيقتيها الأصغر، اللتين انتقلتا للسكن معنا. والدائرة الوسطى كانت تضم أسرة أخوالي الموسعة ـ الخالات، وبنات العم وبنات الأخت. وبالرغم من أن بيتنا كان أصغر

البيوت إلا أنه كان البيت الذي تجتمع العائلة فيه للاحتفال بالعطل الكبيرة والمناسبات. وكانت الحلقات الخارجية تتألف من أصدقاء العمل واللقاءات العائلية. هذه العلاقات دعمت أمي إلى اليوم الذي انتقلت فيه إلى بيت المتقاعدين عندما كانت في الثمانين تقريباً.

في بيت التقاعد في هذه البلدة المتوسطة الحجم في الميدويست، اكتشفت والدتي وجود صديقتين قديمتين من أيام الصبا، هما: بيتي وإيلين. وأضافت اثنتين هما: غلاديس وإيلزي. كما واصلت مراسلة أحفادها. وأخيراً وجدت قضية، هي قضية سكان أمريكا الأصليين. وقد قالت لي مرة: «كنت دائماً أعتقد أن الهنود (الحمر) مظلومون». ولكن لم يكن لدي فكرة عن مدى ضلوعها في برامجهم حتى بعد وفاتها. كانت تتبرع بانتظام بقسم من دخلها البسيط لمدرسة الأمريكيين الأصليين الابتدائية في نيومكسيكو وأصبحت صديقة بالمراسلة لأحد المراهقين هناك.

ومع تقدمها في العمر، أحبت والدتي عزلتها. مثل معظم النساء في بيت المتقاعدين. وكانت أحب أوجه الحياة إليها هناك هو أن بإمكانها أن تغلق بابها. كانت تقول: «جميع النساء في الممر لديهن قانون: إذا كان الباب مفتوحاً، فلا بأس بالزائرين. وإذا كان مغلقاً، فهذا يعني أننا نريد الخصوصية. ومعظمنا في الممر نحب أن يتاح لنا إغلاق أبواب شقتنا. لم يكن ذلك ممكناً عندما كنا زوجات وأمهات».

الخلاصة إذاً هي أن الباحثين الجادين قد دحضوا نظرية أن التقدم في العمر يعني عزلة متزايدة . فمعظم المسنين، أو في الأقل أولئك الذين يعيشون مجتمعين، لا يشعرون بالعزلة عن الأصدقاء والأسرة. والاتصال بالأقرباء، خاصة الأولاد الكهول، متواتر. وأولئك الذي يشعرون بالوحدة في الربع الأخير، هم غالباً أولئك الذين شعروا بالعزلة في أوائل فترة رشدهم.

الشيخوخة الاجتماعية المثالية

في مواجهة الفقدان المتوقع ماذا بإمكاننا أن نفعل للتكيف مع احتمال فقدان الأشخاص الذين نحبهم الذي يترافق مع تقدم العمر؟ جميل أن لدينا كماً من المعلومات المفيدة. وتقسم النصيحة إلى ثلاث فئات: ابدأ مبكراً بإعادة حياكة شبكات اجتماعية. ابحث عن صداقات حقيقة. اختر النوعية قبل الكمية. واعلم أن للرجال والنساء حاجات اجتماعية مختلفة. إياك والاتكالية المكتسبة

ابدأ مبكراً بإعادة حياكة شبكات اجتماعية

الأصدقاء لا يتبخرون فجأة عندما نتقاعد أو عندما يموت أزواجنا. بالنسبة لمعظمنا يبدأ تفكك مجموعة أصدقائنا عندما نغادر البيت أو نتخرج من الجامعة في العشرينات من العمر، ننتقل من أتلنتا إلى سياتيل ثم من سياتيل إلى دنفر ونحن في الثلاثينات، يترقى أصدقاؤنا أو يطردون، ننفصل، أو نطلق، أو نتزوج ثانية، أو نترك المدينة ونحن في الأربعينات. وعندما نبلغ الخمسينات والستينات، يتساقط مزيد من الأشخاص من حياتنا، ينتقل أصدقاؤنا القدامى إلى ميرتل بيتش، أو إلى مكان أصغر في المدينة. في العمل، نجد أننا أكبر شخص في الغرفة لمرات أكثر من أن نعدها. وذلك بحد ذاته ليس سيئاً، ولكننا نجد أنفسنا، يوماً إثر يوم، لا نعرف معظم الأشخاص الجدد الذين يصغروننا بعقدين أو ثلاثة عقود. كما قد يكونون مختلفين جداً عن كادر الأفراد الذين دخلنا معهم المؤسسة. والقادمون الجدد أكثر تنوعاً من مجموعة الأشخاص الذين ينتمون إلى بيئات متشابهة الذين انضممنا برفقتهم إلى القوة العاملة. وهم عادة إناث يلفتن النظر، واللغة الأم لبعضهن ليست الإنكليزية.

أنا أتحدث عن جيلي من الرجال البيض، طبعاً. عندما بدأت العمل في هارفارد في أوائل الستينات كان الأشخاص الذين عاصروني جميعهم من الذكور البيض. وبالتدريج دخلنا القرن العشرين. والآن أصبحت الأجناس مقسمة. وأصبح لدينا قوس قُزَح من البيئات العرقية والملونة. رفاقي الذي ينتمون إلى

بيئات مختلفة عن بيئتي، يبدو أنهم لا يلاقون صعوبة تذكر فيما يتعلق بالقادمين الجدد في دائرتنا، ربما لأنهم متقاربون في العمر، أو ربما أنهم عاشوا تجارب متشابهة غير مألوفة بالنسبة لجيلي.

الفراغ الاجتماعي المتنامي قد لا يصدمنا بكامل ثقله إلى أن يغادر أولادنا البيت. حتى تلك النقطة تبقى حياتنا مليئة بنشاطاتهم وأصدقائهم وأهالي أصدقائهم. هذه الدوامة الاجتماعية تتباطأ بشكل مؤثر، عندما نودع آخر أولادنا إلى جامعته، أو ننقل ابنتنا إلى شقة في شيكاغو. يتوقف الناس عن زيارتنا كل حين، ولا تحمل مسجلة الهاتف أية رسائل لدى عودتنا مساء إلى البيت، ونسأل أنفسنا: «أين ذهب كل هؤلاء؟».

إذا انتظرنا حتى ذلك الوقت كي نبدأ بمحاولة ملء الفراغ الاجتماعي السريع التوسع نجد أنفسنا قد خرجنا تماماً عن مسارنا. لذلك أبدأ باكراً. في الأربعينات من عمرك ابدأ بملء ما يفرغ من بركة أصدقائك برحيل الأصدقاء القدامى. وفي البيت، انطلق نحو الخارج. تحدث إلى جارك الجديد أو الأشخاص الجدد الذين انضموا إلى كنيستك أو معبدك. ابحث عن شريك جديد في لعبة المضرب عندما تصاب ركبة الشريكة التي تلعب معها أو ترقت للعمل في وزارة الداخلية في سينسيناتي. أكمل رباعي الغولف أو البريدج عندما يرحل أحدهم، بشخص أصغر سناً. قدم نفسك لأولئك الأشخاص الشباب في العمل، خاصة أولئك الذين قد تكون تجربتهم الحياتية مختلفة عن تجربتك. ربما سمعوا عنك، وربما أيضاً يريدون التعرف عليك. كما أنهم ربما كانوا يبحثون عن معلم، أَتَذْكُر عندما كنتُ في سنهم، تقف في زاوية الغرفة، وتشعر بالارتباك والذعر؟ هل تمنيت لو أن أحداً من الكبار أبدى أبسط اهتمام بك؟ واعرف أن زملاء العمل الشباب سيكونون منفعلين كما كنت عندما تقوم بأي بادرة ترحيب. ربما لم يسبق لهم أن عوملوا برقة من قبل المسنين. لذلك فإن جهودك الأولى ستقابل بالمفاجأة وعدم الاستجابة المربكة. تمهل في التعرف عليهم. ربما ستجد أنهم مثيرون للاهتمام تماماً كما كنت عند انطلاقتك.

هذا عمل صعب. وعليك أن تكون مبدعاً. توم، طبيب أسنان، نشيط من أبناء جيلي، كان يُدَرِّس في إحدى مدارس الأحد لمدة عقد تقريباً. في السنة الماضية، كنا نحتسي كوباً من الشاب المثلج بعد رياضة الصباح، عندما قال: «إنها تبقيني على اتصال. في الحقيقة أنا أبقى على اتصال بجيلين ـ الأولاد وذويهم». أنا لا أملك تلك الأفكار المبتكرة، لكني أُحاول. ففي الخريف من كل عام ينضم إلينا حوالى خمسة متدربين لمدة سنة. وأنا دائماً أتطوع لأدرِّسهم حلقة بحث في محاولة مني لبناء روابط بيننا. صحيح أني لا أنجح بنسبة 100 بالمائة، ولكن على مدى خمس سنوات وطَّدت عرى الصداقة مع اثنين أو ثلاثة من المتدربين، مردود قليل ولكنه يعوض عن خسارات أخرى. مضى على قدوم جيراننا الجدد في البيت المتاخم لبيتنا قرابة أربعة أشهر ولم أقدم نفسي إليهم بأكثر من رفع اليد بالتحية، ولكني أُحاول. فقد دعوت ابنيهما إيلي 11 سنة، وجوش 8 سنوات، ليتدربا على كرة السلة في مدخل بيتي لأنه مستو أكثر من مدخلهم. وقد كانا هناك عندما وصلت المدخل الليلة. ربما سينجم عن ذلك أن أتعرف إلى والديهما.

بالرغم من أن جهودي محددة، لكني أستطيع أن ألمس نتائج إيجابية. فقائمة بطاقات عيد الميلاد تمتلئ باستمرار بأسماء طلاب قدامى وزملاء أصغر مني سناً. وأولاد أصدقائنا الشباب، وأصدقاء أولادنا. حتى أن واحداً منهم، وهو جون، في عمر 37 سنة الآن وقد أصبح رب أُسرة، يتصل بي كل عام في عيد ميلادي. الثغرات في شبكات العائلة التي أحدثها رحيل الأبوين والعمات والأعمام وأبناء العم الأثيرين تملأ ببنات الأخت وأبناء الأخ والأحفاد. خاصة الأحفاد. إنهم يحتلون مكاناً خاصاً في الدائرة الأولى للمقربين.

ابحث عن أصدقاء حقيقيين

معظم المسنين لا يبالون بقضاء وقت أطول بمفردهم. لكن حوالى واحد من كل ثمانية مسنين يقول إنه يجد الوقت طويلاً جداً. وأغلبية هذه القلة هم في

عمر 75+ ويعانون من ضعف البنية. وهكذا، نجلس في عمر 75 أو 85 أو 95 ، شيخوخاً ضعفاء، نعيش بمفردنا، لم نعد قادرين على الخروج من البيت كثيراً، وقد رحل معظم أصدقائنا القدامى ، والأصدقاء الجدد الأصغر سناً تَحُوْلُ مشاغلهم دون الاهتمام بنا، ولد على أحد الشاطئين وآخر يعيش في غينية الجديدة. لسنا من أولئك الكبار / الناجحين/ الذين يعيشون بعقل وجسم أبناء الخمسين، إننا أقرب إلى عمر 100 من 60 ونشعر بوطأة الزمن. نحن حتماً نستمتع بخصوصيتنا، ولكن ليس إلى هذا الحد. . فكيف لنا أن / نعيد حياكة/ شبكاتنا الاجتماعية؟

ما هو الحل؟ أقم أواصر صداقات حقيقية عبر الإنترنت. الإنترنت شبكة عالمية للكومبيوتر، تسمح لمستخدميها بتبادل المعلومات. كانت الكومبيوترات في السابق مجرد أدوات، أكثر قليلاً من آلات حاسبة أو معالج كلمات عالية السرعة. وفي كتابها الثاني الذي يوسِّع الأفق حول تأثير الكومبيوتر على حياتنا، تشرح الأساتذة شيري توركل TT professor Sherry Turkle تأثيرات الإنترنت. وتقول إن للكومبيوتر إمكانية فتح الأبواب على عدد كبير من الاتصالات الاجتماعية لم يكن ليخطر في البال قبل عشر سنوات. حيث يجد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الاتصال بالكائنات البشرية الأخرى البريد الإلكتروني، وجماعات الدردشة Chat groups، ومنتديات بالإضافة إلى مباريات يلعبونها مع شركاء عبر الكرة الأرضية.

فالشخص المسن الضعيف البنية، خاصة من يعيش في مناخ رديء أو ظروف عزلة، يجد في الإنترنت هبة سماوية، لأنها تسمح لأولئك الأشخاص بالحفاظ على حيويتهم الذهنية. فبإمكاننا التسوق، وتسديد الفواتير، وإعادة توزيع استثماراتنا، والحجز لزيارة أحفادنا بضغط بضعة مفاتيح. وفي بعض الحالات يمكننا استخدام لوحة المفاتيح لطرح أسئلة حول مداخلات بعض الأدوية المثيرة للقلق، أو المتاعب الصحية، أو خدمة طبيب على الخط.

البريد الإلكتروني يصلنا بعالم كامل من الأصدقاء الحقيقيين والفعليين. وقد

أرسل رجل تعلّم مؤخراً استخدام الكومبيوتر رسالة بالبريد الإلكتروني إلى حفيده، الذي كان بعيداً في كليته، وأتى الجواب فوراً: «مرحباً جدي، أنا سعيد لاتصالك ! هل بإمكانك أن ترسل لي 20 دولاراً؟ فأنا مفلس قليلاً. مع الحب، نايك».

الكومبيوترات ليست رخيصة، لكن الأسعار الآن تنخفض كل شهر. واليوم يمكنك الحصول على آلة جديدة بمبلغ دون الألف دولار. والكومبيوترات المستعملة أرخص. والأكثر رخصاً هي تلك المتوفرة من خلال مراكز كبيرة وتنظمها سينيورنت Senior Net مضى على تأسيس سينيورنت قرابة عشر سنين، وهي الآن ناشطة في تقديم خدمات على الخط، مصممة وفق حاجات واهتمامات المسنين في جميع أنحاء العالم. أسست ماري فورلونغ Mary Furlong شركة سينيورنت في مراكز الكبار في سان فرانسيسكو، في أقبية الكنائس والمدارس عام 1986. وكان هدفها تعليم المسنين استخدام الكومبيوتر والاتصال ببعضهم. وكان صفها الأول الذي افتتحته يضم 22 تلميذاً. ولكن بدعم ذوي النفوذ مثل مايكروسوفت Micro soft، ومؤسسات عديدة أخرى، أصبح عدد المراكز الآن ثلاثة وثمانين مركزاً يزورها ما يربو على 20.000 عضو كل عام. يقوم بتعليمهم متطوعون أكبر سناً، بعضهم من المدراء المتقاعدين في صناعة الكومبيوتر. في عام 1996، كان حوالى 30 بالمائة من الأشخاص من عمر 55+ يملكون أجهزة كومبيوتر، في العام السابق كانت النسبة 21 بالمائة. ويخصص كاهل الكبار الذين لديهم أجهزة كومبيوتر حوالى اثني عشر ساعة في الأسبوع للتدريب، وذلك وقت أطول مما يمضيه طلاب المدارس أو الكليات في نشاطات مماثلة. واستخدام سينيورنت (شبكة الكبار) ليس مكلفاً، ولا يتجاوز رسم العضوية السنوي 25 دولاراً.

عندما لا نستطيع الخروج من البيت لأسباب جسمانية يمكننا إحضار أصدقاء فعليين جداً على الخط عن طريق سينيورنت. قد يكونون أشخاصاً يشاركوننا اهتماماً معيناً مثل ثقافة الآميش Amish culture أو الحملة على شمال إفريقية

في الحرب العالمية الثانية. يقول جيم، الذي يعيش في بيت للرعاية في أو كلير، دبليو آي Eau claire, W.I. إن ما يراه من نافذة الفضاء السيبرالي أوسع بكثير مما يراه عبر النافذة الوحيدة في غرفته. فعلى شاشة الكومبيوتر يستطيع أن «يشم رائحة الينابيع المقدسة Holly spring, TX، والشواء، ويرتعد إذ يهزه زلزال في نيوزيلانده، ويضحك لذكاء أحد حكماء أوريغون Oregon.

ربما تقدرون أن العواطف تتأجج عندما يصبح الأصدقاء الفعليون رفاق حياة حقيقيين. فبعد وفاة زوجها قبل أربع سنوات، سمعت مارج عن السينيورنت. وإذ التقت بأعداد متزايدة من الناس على الخط، قالت لابنتها: «هذا هو ما أحب أن أفعله، ألتقي بأناس ما كان لي أن ألتقي بهم وأخرج من وحدتي». ثم التقت مارج مع ديك على الخط في تشرين الأول (أكتوبر). واكتشفا أنهما متجاوران في الإقامة. لا بد أن الكيمياء قد سرت إلكترونياً فاتفقا على الاجتماع في حفل تعارف للسينيورنت في الخريف. وفي كانون الثاني (يناير) التالي تزوجا.

إحدى أفضل مزايا الاتصال بالناس بواسطة الكومبيوتر، هي أن بإمكاننا التواصل ونحن في أفضل حالاتنا. فعندما نتقدم في العمر غالباً ما لا نكون على استعداد لاستقبال الآخرين عندما يريدون زيارتنا أو التوقف للتحية. ثم عندما نشعر بأننا بحاجة إلى رفيق لا نجد أحداً حولنا. بوجود الإنترنت نستطيع أن نبث رسالتنا إلى أشخاص وفق مواعيدنا ويمكنهم أن يجيبوا حسب مواعيدهم.

اختر النوعية قبل الكمية

في سنوات الشيخوخة يتضاءل عدد الأشخاص الذين يمكننا الاعتماد على دعمهم العاطفي والعملي. ولكن إذ ننضج نجد أن بضعة أصدقاء مقربين أكثر فائدة من عدد كبير من المعارف. تبدو هذه العبارة واضحة بشكل لا تحتاج معه أي شرح. ولكن هناك سببان يجعلاننا نختار النوعية قبل الكمية في أصدقائنا.

السبب الأول الذي يدعونا إلى اختيار أصدقائنا نوعياً، هو أن يحملنا

الأشخاص الذين يولدون لدينا مشاعر سلبية، مهما كان هؤلاء الأشخاص مسلين أو مثيرين للاهتمام، يتناقص بشكل ملفت مع تقدم العمر. فالتقدم في العمر يحمل إلى النساء والرجال ضجراً متنامياً يقلق توازن الوضع الراهن.

وقد طرح الأطباء النفسانيون في ستانفورد، نظرية بأن الأفراد الأكبر سناً يصبحون أكثر انتقاء في علاقاتهم الاجتماعية، لأنهم لا يميلون إلى اختيار البقاء مع أفراد يحرضون مستويات عالية من العواطف. لذلك أعتقد أولئك العلماء أن النساء والرجال عندما يقتربون من أواخر العمر، فإنهم يختارون قضاء هذا الوقت مع أصدقاء مألوفين وأفراد العائلة الذين لا يشوشون عواطفهم. وقد اتصلوا بعدد كبير من الأشخاص ما بين 11 و92 سنة، وسألوهم أن يتصوروا أن لديهم ثلاثين دقيقة حرة. هذا الوقت الحر لهم أن يمضونه في واحدة من ثلاث طرق: مع صديق قديم أو أحد أفراد العائلة، أو مع أحد المعارف الجدد من الذين تجمعهم به أشياء كثيرة مشتركة، أو مع مؤلف كتاب قرؤوه مؤخراً. اختارت المجموعة الشابة كلاً من الخيارات بالنسبة نفسها تقريباً. فيما فضل المتطوعون المسنون أشخاصاً مقربين مألوفين. إن ما أثبت فكرة أن الإحساس بأن الوقت المتبقي قليل يجعل الأشخاص يختارون أفراداً قدامى، وليس أشخاصاً غير مألوفين، ترسخ عند سؤال المتطوعين الشباب: «كيف تمضي ثلاثين دقيقة إذا كنت تعرف أنك ستنتقل عبر البلاد خلال بضعة أسابيع؟»، هذه المرة كان رد فعل الشباب مماثلاً تماماً لرد المشاركين المسنين: فقد فضلوا أن يكونوا مع أصدقائهم الخلص وأسرهم. إذ لم يكن لديهم وقت يضيعونه مع أشخاص مزعجين.

خلص الأخصائيون النفسيون في ستانفورد إلى أن اختيار مع من تمضي الوقت يخضع لطول الوقت الذي نعتقد أنه تبقى من عمرنا أكثر مما يخضع لعمرنا الزمني. لاختبار صحة هذه النظرية، سألوا شباناً ممن يحبون الجنس نفسه في منطقة سان فرانسيسكو الأسئلة نفسها. ثلث أولئك الرجال كان اختبار (HIV) لديهم سلبياً، وثلث كان الاختبار ذاته لديهم إيجابي، ولكن لم تظهر

عليهم أعراض الإيدز AIDS، والثلث الثالث كان اختبار HIV لديهم إيجابي ويعانون من أعراض الإيدز. اختار أصحاب الاختبار السلبي لـ HIV شركاء اجتماعيين مماثلين لخيارات الشباب الكهول الآخرين. فيما أجمع الشبان المصابون بالإيدز على اختيار أقرباء وأصدقاء مألوفين ليمضوا ما تبقى من الوقت معهم.

سبب آخر يجعلنا نستطيع الاستمرار بصلات أقل هو أننا، مع تقدم العمر، نفضل أن نمضي الوقت مع أولئك الذين قدمنا لهم يد العون في الماضي، لأن كثيراً منا لا يجد متعة خاصة في طلب العون من الآخرين، والمسنون لا يشذون عن هذه القاعدة، فنحن عادة أكثر ارتياحاً، إذ نلتمس العناية من أولئك في شبكتنا الاجتماعية الذين ساعدناهم في الماضي. وهذا النموذج من العلاقات الاجتماعية يعرف باسم /رصيد البنك/. لذلك فإن عجوزاً واهنة في الخامسة والثمانين من العمر، تعيش في منشأة رعاية اجتماعية، وقد اعتنت بأولادها خلال سنوات نموهم، وخففت عنهم ما تعرضوا له من أزمات في حياتهم، تعرف أن لديها /رصيداً/ في حساب مصرف العواطف، يخولها أن تطلب مساعدته عندما تحتاج شراء بعض المواد من المخزن، أو عندما تحتاج إلى مراجعة الطبيب، أو عندما تريد تخزين ثيابها الشتوية وإخراج ثيابها الصيفية.

الروابط الإيجابية مع عدد قليل من الأصدقاء الخُلَّص والأقرباء يفيد صحتنا أيضاً. فقد قارن الأخصائيون النفسيون في روتجرز Rutgers تواتر إصابة المتطوعين المسنين خلال الشهر الماضي بمتاعب في الجهاز الهضمي، وأمراض الجهاز التنفسي العلوي، وسواها من الإصابات. كما سجلوا عدد الأشخاص الذين يعرفهم أولئك المسنون معرفة وثيقة. اكتشف الباحثون أن عدد الأصدقاء لا علاقة له بصحة أولئك المسنين. الأكثر أهمية كان نوعية تلك العلاقات. وكان الأشخاص الأكثر رضاً بتلك العلاقات هم الأفضل صحة. وقد قال أولئك المسنون الأفضل صحة إن لديهم أسرة وأصدقاء يخدمونهم. وليس

في هذا ما يستغرب. ولكن قال كثيرون أيضاً إن أصدقاءهم مستعدون دائماً للتسارر، أو لمجرد إعطاء الشعور بالراحة.

إذا كان لتوصية النوعية مقابل الكمية أي مغزى، فهي أننا بحاجة للبدء بشكل مبكر في تطوير علاقات متعددة المستويات مع أشخاص ستكون لهم أهمية في حياتنا فيما بعد. «كُنْ لطيفاً مع أولادك، فهم الذين سيختارون لك بيتاً للرعاية» ذاك ما قرأته مؤخراً على ملصق تحمله إحدى السيارات. والواقع إنه مع زيادة العمر الافتراضي، فإن أولادنا سيمضون في العناية بنا وقتاً أطول مما أمضيناه في تنشئتهم، وهذا يصح بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين ينجبون أولادهم في أواخر الثلاثينات أو الأربعينات. كما أن علينا أن نحرص في الحفاظ على ارتباطنا بأصدقائنا القدامى. فأولئك لا سبيل إلى تعويضهم. ابتعدوا عن الصداقات ذات البعد الواحد التي تتبخر عندما تتقاعد، وتعجز عن ممارسة لعبة البولينغ، أو الخروج من جيرتك. احرص، وأنت في ربيعك، أن / تقرض/ المحتاجين وتقدّم لهم المساعدة. وتابع ذلك طالما أنه يشعرك بالمتعة. فقد توصلت دراسات عن الكهول الناضجين، أن أولئك الذي يعطون الآخرين من وقتهم، هم الأفضل صحة وتكيفاً، ولا يشكون من الوحدة كما يفعل الآخرون من الذين ليس لديهم ذلك الرصيد.

للنساء والرجال حاجات اجتماعية مختلفة

منذ خمس سنوات أدركت العلاقة بين حجم الشبكات الاجتماعية والمرض أو الموت. كلما ازدادت شبكاتنا الاجتماعية اتساعاً (من عدد الأقارب والأصدقاء الذين نعتمد عليهم)، قَلَّتْ إمكانية الاستسلام للمرض أو الموت. فنسبة الإصابة بالرشح بين أولئك الذين يتعرضون لفيروس، أكبر أربعة أضعاف بين مَنْ لديهم صديق أو اثنين ممن لديهم شبكة اجتماعية من ستة أشخاص أو أكثر. وبعد ستة أشهر من الإصابة بأزمة قلبية، فإن نسبة وفاة الأشخاص المعزولين اجتماعياً تبلغ ضعف أولئك الذين لديهم مصدران أو أكثر للدعم

الاجتماعي. تبقى هذه الملاحظات ثابتة، سواء كان الأشخاص أغنياء أم فقراء، سوداً أم بيضاً، قرويين أم مُدُنِيِّين، يعيشون في هذا البلد أم في الخارج. وثبتت هذه الارتباطات لدى اختبارها بالنسبة للسن، والوضع الصحي السابق، وكمية تدخين الأشخاص أو تعاطيهم الكحول.

ما لفت انتباهي عندما راجعت جداول العلاقة بين حجم الشبكات الاجتماعية وإحصائيات الوفاة، كانت الفوارق مختلفة بين الذكور والإناث. فعدد الأشخاص المقربين لم يكن يعني بالنسبة للإناث ما يعنيه بالنسبة للذكور. فالنساء، بشكل عام، يحتجن عدداً من الأشخاص في حياتهن أقل مما يحتاج إليه الرجال للحفاظ على صحة جيدة. فالرجال الذين لديهم أصدقاء، يتوفون بنسبة أقل بـ 164 بالمائة أكثر من أولئك الذين لديهم أكبر عدد من المقربين. أما بالنسبة للنساء فقد كانت النسبة أخفض بشكل كبير. حيث لم يتجاوز الفارق 37 بالمائة في الوفيات بين النساء اللواتي لديهن عدد أقل من الأصدقاء واللاتي لديهن عدد أكبر منهم.

في الأسبوع التالي طرحت هذه الملاحظات أمام الطلاب الذين أحاضر فيهم حول الشيخوخة، مركِّزاً على الفوارق بين الإناث والذكور. بدت الحيرة على الرجال، بينما هزت النساء رؤوسهن بالموافقة. وقالت إحدى السيدات من ذوات الشعر الرمادي: «لدي عدد أقل من الأصدقاء، لكن أصدقائي أفضل وأكثر قرباً من أصدقاء زوجي». وتابعت الحديث عن زوجها قائلة: «إن أصدقاءه جميعاً أصدقاء مجال واحد، فلديه أصدقاء في العمل، وأصدقاء يلعب معهم الورق، ولكن كل على حدة». انضمت سيدة في الأربعين تعمل في بيع الكومبيوترات: «ليس لدى صديقي أي شخص يمكنني أن أسميه صديقاً لكن لديه دائماً شيء مشترك مع أصدقائه ـ الصيد، لعب كرة المضرب، الغولف. أنا ليس لدي أي أصدقاء في مجال محدد، فجميع أصدقائي ممن أدعوهم لتناول القهوة والتسامر»، ثم ابتسمت وتابعت: «لا أعتقد أن صديقي يستطيع أن يتصل بأي من رفاقه ويقول: مرحباً رالف، لماذا لا تمر لنشرب الشاي معاً بعد

الظهر». تذكرت سيدة أخرى أنها مرة سألت صديقها في المدرسة الثانوية، وقد أصبح فيما بعد طبيب أعصاب لامع - عمَّا يتحدث به مع أفضل صديق لديه، فأجاب: «أوه، السيارات، أو أنظمة الستيريو، والغرين باي باكرز Green Bay packers». فسألته إذا كانوا يتحدثون عن خططهم المستقبلية، وآمالهم، أو الأشياء التي تثير قلقهم (والد الشاب كان يصارع السرطان). فأجاب بدهشة: «لا! هذا ما خُلقت البنات من أجله!».

لم تخرج تعليقات الصف عن إطار ما اكتشفته في أبحاث الآخرين عن الفوارق بين الذكور والإناث في الصداقات. فالسبب الذي يجعل النساء يكتفين بعدد من العلاقات الحميمة أقل مما يتطلبه الذكور، هو لأن مواصفات الصديق بالنسبة إليهن أكثر صرامة. فكثيراً ما تكون صداقاتهن متعددة الأبعاد، أي إنها تتضمن نطاقاً واسعاً من الخبرات والأحاسيس المشتركة.

في الجوهر إذاً، يجب أن نأخذ في الاعتبار، بالنسبة للجنسين، أن زيادة عدد الأصدقاء أفضل لصحتنا من العزلة الاجتماعية. فالنساء، خاصة المسنات، قد يَكُنَّ أقدر من الذكور على الاكتفاء بشبكات اجتماعية أصغر، لأن صداقاتهن تكون عادة متعددة الأبعاد.

إياكم والاتكالية المكتسبة

منذ عشرين سنة تساءل اثنان من طلاب التخرج في جامعة يال، هما الآن من ألمع الأخصائيين النفسانيين، عَمَّا إذا كان إعطاء الأشخاص المسنين من نزلاء مؤسسات الرعاية، قدراً ضئيلاً من الإشراف على شيء في حياتهم يترك أثراً إيجابياً على شخصياتهم. فأعطوا نبتة منزلية لكل مقيم مسن في بيت للرعاية في كُنِكتِكِت. قيل لنصف النزلاء إن طاقم التمريض سيعتني بالنبتات. بينما قيل للنصف الثاني إنهم مسؤولون عن رعاية النبتة، وإن عليهم أن يقرروا موعد سقايتها وكمية الشمس التي تحتاجها. كما شجعوا على اتخاذ القرار بأنفسهم: اختيار زمان ومكان استقبال الزوار، وفي أي يوم يشاهدون فيلماً سينمائياً. في

بداية الدراسة كانت المجموعتان في سوية واحدة من النشاط الجسماني والذهني.

وبعد ثلاثة أسابيع، لم يكن هناك فارق في صحة النباتات. ولكن كان الفارق كبيراً في التكيف النفسي لأولئك النزلاء الذين أوكل إليهم أمر العناية بالنباتات والذين شجعوا على ممارسة مزيد من التحكم بحياتهم. قبل إعطائهم النباتات ملأت المجموعتان استبياناً عن مدى مساهمتهم في نشاطات بيوت الرعاية، ومدى السعادة التي يشعرون بها. وبعد ثلاثة أسابيع وزع عليهم استبيان مماثل. المجموعة التي أعطيت مسؤولية أكبر، صنَّفت نفسها أكثر انتباهاً ونشاطاً وحيوية مما كانوا قبل إجراء الدراسة، وأكد طاقم التمريض تلك الملاحظة. بعد ثمانية عشر شهراً تحسنت صحتهم، بينما تراجعت الحالة الجسمانية للآخرين الذين لم يشجعوا على السيطرة على حياتهم.

ماذا يفهم المسنون الذين قد لا يكونون في أحد بيوت الرعاية مما تقدم؟ إن الإحساس بأن الإنسان يسيطر على جزء من مقدراته يعود بالفائدة على صحته الجسدية والعقلية. ويتباين مقدار تحكُّمنا بأحداث حياتنا تبايناً كبيراً على امتداد عمرنا فنحن ننمو من وليد ثم طفل لا حول له ولا قوة نحو تولي مهام ما نأكل، وكيف نرتدي ثيابنا، ونختار أصدقاءنا، والأهداف التي نضعها لأنفسنا خلال سنوات المراهقة. ومع بداية الرشد ترتفع درجة قرارنا، إذ نختار العمل الذي ننوي أن نمتهنه، ومن نريده شريكاً لحياتنا، وأين نعيش، وكيف نملأ فراغنا. وتبدأ كمية السيطرة التي نمارسها على حياتنا اليومية بالانحدار ببطء في ذروة الحياة مع المتطلبات الحتمية للعمل والأسرة، ولكننا ما زلنا نشعر أننا نمسك بزمام معظم ما يحدث حولنا.

ثم في الخمسينات من العمر، نبدأ عملية التخلي عن إدارة أجزاء كثيرة من حياتنا. إذ يخرج أولادنا عن نطاق سيطرتنا، ونكون قد وصلنا القمة في عملنا، ونستطيع أن نرى بقعة الضوء تتحرك بعيداً، لتضيء حول آخرين. وتبدأ أجسامنا تخوننا، المفاصل تتردَّى، ويصبح مشينا عرجاً بسيطاً بدل ما كان يوماً خطوة

متحفزة. وبعد الستين يفقدنا ترقق العظام ربع بوصة من طولنا كل سنة. ولسنا بحاجة إلى مُنَجِّمٍ ليقول لنا إن الشيخوخة (التي لن تأتي قبل عشر سنين مهما كان عمرنا الآن) ستحمل معها تراجعاً في قدرتنا على التحكم بحياتنا.

كيف لنا أن نستمر في التحكم بالقدر الممكن ونحن ننتقل من مراحل شباب الشيخوخة إلى شيخوخة الشيخوخة من عمرنا؟ مبدآن أساسيان نذكرهما دائماً يستطيعان مساعدتنا في الحفاظ على توازن عملي بين الاستقلال عن الآخرين والاعتماد عليهم:

1. الانتقاء، والإتقان، والتعويض.

2. تفادي الاتكالية المُكْتَسَبَة.

سبق أن بحثنا في مفهوم الانتقاء والإتقان والتعويض، في الفصل الثاني من هذا الكتاب. وأدرجنا أمثلة عن آرثر روبنشتاين والكولونيل جارفيس. اذكروا أن الخطوات الثلاث في العملية تسمح لنا بالانحناء للضريبة الحتمية التي تفرضها الشيخوخة مع الحفاظ على قدرتنا على السيطرة على أجزاء كبيرة من حياتنا. ففي العمل مثلاً، نختار الاستمرار في تلك الأنشطة التي نتقنها أو نجدها أكثر إرضاء، ونتخلى عن تلك الأقل حساسية. في عمر 68، استقالت عميدة إحدى الكليات من منصبها الأكاديمي كي تستطيع أن تركِّز طاقاتها على التدريس. وفي البناء المجاور في حرم الجامعة أبدى مسؤول المكتبة الذي يكبرها بسنة، وخفض وقت عمله إلى 60 بالمائة، اهتماماً بالغاً بوضع قواعد المعلومات المعالجة بالكومبيوتر في تصرف باحثي الكلية. وهو يعمل على استمرار تدفق مهاراته الأمثل. وبمجرد عودته من ورشة عمل في آن آربر Ann Arbor، بدأ يُخَطِّط لحضور حلقة بحث تعقد في عطلة نهاية الأسبوع في UNC في تشرين الأول (أكتوبر). وكلاهما يعاني من صعوبة في السمع، ويعوضان عن هذه الخسارة بطريقتين: فكلاهما يستخدم أجهزة تقوية السمع، لكنهما يجدان مشقة

في الحديث على الهاتف. لذلك فهما يشجعان على استخدام البريد الإلكتروني.

الانتقاء، والإتقان، والتعويض، صيغة مجدية بالنسبة للأشخاص في سنوات شباب الشيخوخة. وبسبب مزايا تقنية واقتصادية وتعليمية، فإن النوعية الإجمالية لحياة أبناء 60 ـ و70 سنة ـ أفضل بكثير اليوم مما كانت في أي وقت مضى.

ولكن عندما نتجه نحو الفصل الأخير من الحياة، تتداعى الصحة، وتتنامى الحاجة إلى مساعدة الآخرين. وتصبح نسبة أبناء 72 عاماً الذين يحتاجون المساعدة في نشاطات حياتهم اليومية (كالتسوق، وقضاء الحاجات، والطبخ) تعادل واحداً في العشرة. هذه النسبة تتضاعف كل خمس سنوات بعد ذلك، ففي عمر 77 تبلغ حوالى 20 بالمائة، وفي عمر 85 يصبح كل واحد من اثنين بحاجة إلى أحد أشكال المساعدة.

وبالرغم من أنهن يعمرن أكثر من الرجال، فإن النساء أكثر تعرضاً للعجز الوظيفي المرتبط بتقدم العمر. فقد صنف المسنون في برلين ما بين 70 و103 وفق حوالى عشرين مقياساً لجودة الأداء من جيد إلى سيِّء. ولم يفاجأ الباحثون إذ وجدوا أن عدداً مضاعفاً من أبناء السبعين صنفوا في مستوى / جيِّد/ من الأداء مقارنة بأبناء الثمانين، وكان الثمانينيون في مستوى من الأداء أفضل بخمسة أضعاف من أبناء التسعين. والاكتشاف الذي فاجأني كان أن مخاطر تعرض الإناث العجائز للعجز يبلغ ضعف ذلك عن الذكور. ففي حين تعمِّر النساء أكثر من الرجال، فإن نوعية حياتهن في سنواتهن الأخيرة تحمل احتمالاً أعلى بأن تكون ممجوجة. وربما كانت جماعات النساء اللاتي يدخلن اليوم سنوات ما بعد سن اليأس، قادرات على الحفاظ على مستويات أعلى من النشاط والعناية بالذات مما كانت أمهاتهن وجداتهن بسبب التغذية الأفضل، واللياقة المحسَّنة، والمعالجة بالبدائل الهرمونية. ولكن هذا لن يتبدى إلا في سنوات شيخوخة الشيخوخة.

ولأن كثيراً منا من الذين سيعيشون حتى / عمر متقدم جداً/ قد يحتاجون إلى مساعدة الآخرين كي يعيشوا حياة مليئة قدر الإمكان، فإننا بحاجة إلى إجراء توازن مستمر ومتكرر لتلك الأجزاء من حياتنا التي نقوم بها بأنفسنا، وتلك التي نسمح للآخرين برعايتها. وبالسماح لأنفسنا أن نكون اتكاليين نستطيع الاستمرار في العيش بالحد الأقصى من الاستقلال. فأية أرملة تعيش بمفردها في شقة بلا سيارة، تستطيع الحفاظ على وضعها المستقل بالسماح لمركبة كبيرة تابعة لمركز المسنين أن تنقلها إلى مركز التسوق لشراء حاجياتها، وأن تسمح لزوج ابنتها أن يثبت نوافذ العاصفة في الشتاء. وبعد بضع سنوات تقبل استعمال كرسي نقّال في المطار كي تستطيع السفر بالطائرة لزيارة أحفادها. وفيما بعد، تنتقل المرأة نفسها، بعد أن غدت عجوزاً ضعيفة، إلى منشأة تقدم العون. وبالرغم من أنها تأسف لفقد استقلالها في شقتها، إلا أنها تدرك أنها تحتاج إلى مساعدة كبيرة للعناية بنفسها. وبما أن هذا الدعم يقدمه الآن آخرون، فقد أصبح بإمكانها أن ترى أولادها وأحفادها عندما تكون في أفضل أحوالها. ويبدون سعداء لرؤيتها، كسعادتها برؤيتهم. وتشعر بالرضا لأنها ليست عبئاً على أحد.

الطريقة الثانية التي تساعدنا في الحفاظ على توازن عملي بين الاستقلال والاتكال هو تفادي الاتكالية المكتسبة. ففي سنواتنا الأخيرة نحتاج لأن نكون حذرين حيال التخلي عن الإشراف على أجزاء من حياتنا بسبب الفقد المبكر للسيطرة الذي يعززه الآخرون. هذه النتيجة الممجوجة تحدث، لأن أولئك الذي يعتنون بنا قد يشجعوننا على الاتكال عليهم بشكل متزايد لأداء نشاطاتنا الحياتية اليومية التي ربما كنا ما زلنا قادرين على أدائها بأنفسنا. ويميل بعض الذين يقدمون الرعاية إلى تجاهل، أو حتى عدم تشجيع الإدارة الذاتية المستقلة، ويلجأون إلى استحسان التصرفات الاتكالية. والسلوك الناجم عن ذلك يسمى الاتكالية المكتسبة.

وقد كشفت دراسة نمطية عن الاتكال المكتسب، أن العاملين في بيوت الرعاية دائماً يشجعون النزلاء المسنين على الاتكال عليهم في ارتداء ملابسهم،

والأكل، والنظافة الشخصية. بطريقة أو بأخرى هذا لا يثير العجب، لأن طاقم العاملين يريدون القيام بالأشياء بأسهل وأسرع طريقة ممكنة. ويجد المشرف أن الأسهل بالنسبة إليه أن يلبس رجلاً في الخامسة والثمانين يجد صعوبة في ارتداء كنزتة بسرعة، أو أن يطعم امرأة عجوزاً بدل أن ينتظرها لتأكل بنفسها.

عندما لم يكن المسنون يعيشون في بيت للرعاية، وإنما بمفردهم، وكان الذين يعتنون بهم من أفراد العائلة، وليس طاقم الرعاية، كان النمط نفسه يحدث. فأفراد العائلة يقومون بالأشياء لأقاربهم المسنين بدل تشجيعهم على عدم الاتكالية قدر الإمكان. وبالطريقة نفسها تراهم يتجاهلون جهود الأفراد المسنين للقيام بالأشياء بمفردهم. تقول الابنة: «دعيني أُساعدكِ يا أُماه في تزرير ذلك القميص» بدل أن تنتظرها أو ربما تشجعها على القيام بذلك بمفردها. ويصر الابن على قص عشب المرج في بيت والده الذي يبلغ الثمانين من العمر بدل السماح للرجل المسن أن يقوم بذلك بنفسه ببطء، لكن بإتقان. فيتنهد الشيخ قائلاً: «بعد ذلك ستقطع قطعة اللحم بدلاً عني». يترتب على فعالية الابنة والابن تناقصاً في الاكتفاء الذاتي لوالديهما المسنين.

ما يجب أن يدركه الأشخاص المحببون إلى المسنين، هو أنه حتى الأشخاص الأكثر ضعفاً يحتاجون أن يكون لهم سيطرة على بعض المجالات. ويجب تشجيع أكبر قدر ممكن من الاعتماد على الذات في الوقت الذي تقدم الرعاية الكافية ـ ربما كان ذلك في ارتداء الملابس، أو الأكل، أو قص عشب الحديقة، أو وضع الطُّعم في الشص، أو حتى الاعتناء بنبتة منزلية. ربما يأتي الشعور بالاستقلال من حمل آرائهم على محمل الجد: حول الوضع السياسي في بلد ما، أو السماح بتداول المخدارت، أو ما وجه الخطأ في دواء HMO أو العناية الطبية. إن عدم إهمال أو السخرية من آراء الشخص بسبب العمر له فعل السحر بالنسبة للنشاط الذهني للمسنين.

وأفضل ما يفعله أولئك الذي يتقدم بهم العمر، هو البدء مبكراً في التعود

على الاعتماد قليلاً على الجيل الأصغر. فبضع دقائق من الاتكالية تأتي أكلها فترات أطول بكثير من الأعمال غير الاتكالية العالية النوعية. ابدأ باكراً. عندما أفكر بهذا المبدأ الثاني تعود إلى ذاكرتي صورة صديقي القديم ريتش، يتدرب على لعب التنس قبل مباراة معي ومع شريكي الماهر. يلعب مع ريتش ابنه جوش. اكتشفت أنهما قد وصلا قبلنا بنصف ساعة كي يتمكن ريتش من التدرب على لعبته. ريتش، الذي بلغ الستين الآن، ويعاني من التهاب في مفصل المرفق وألم في الركبة، يتلقى التعليمات من ابنه الذي يبلغ الثلاثين من العمر، إذ يقول له: «ابق المضرب أمامك في طيران الكرة دون أن تضرب الأرض، يا أبي، واضرب بقوة تلك الإصابات الرابحة، ولا تقم بحركات ناشطة مضطردة. سَدِّدِ الضربات الراجعة مباشرة نحو جسديهما». وأثناء المباراة، التي كنا نكسبها في ذلك الوقت، أخذ جوش وقتاً مستقطعاً وهمس لأبيه بضربات استراتيجية. وفيما بعد كسبا المباراة في رمية مفاجئة تضرب التعادل. عندما قذف ريتش راحة يد شريكي ممالة في اتجاه حركة اليد نحو بطني. تمكن ريتش، بسبب استعداده لقبول المساعدة من ابنه، من الاستمرار في لعب مباراة التنس التي يحبها بالسوية التي تمتعه.

وفي جلسة على الشرفة المطلة على ملاعب التنس، عصر ذلك الخميس الدافئ، استغرقنا في استعراض كم تغير من الأمور. وتذكرت مع ريتش جلستنا بينما كان جوش في عامه الخامس عشر يلعب في المباريات الدورية للمدرسة الثانوية في نيوإنغلاند. أذكر كم كان ريتش يعاني من أخطاء ابنه ويرفع عقيرته بالتشجيع والتوجيه. ابتسم جوش قائلاً: «أجل، أذكر ذلك. كنت أصعب في التعلم من أبي الآن». وَلَدَيَّ إحساس بأن الراحة المتنامية التي تمكن ريتش من قبول دعم جوش تبشر بأنه سيكون أكثر كياسة في الفصل الأخير من حياته عندما يحتاج حتماً إلى مساعدة ودعم أكثر بكثير من لعب مباراة تنس رابحة. هذا التصرف سيعطيه انطلاقة مبكرة في تعلم قبول أن يكون اتكالياً في بعض أوجه الحياة تمكنه من الاعتماد على نفسه قدر المستطاع في مجالات أخرى.

الخلاصة

يسود اعتقاد بأن العزلة والوحدة يرافقان تقدمنا في العمر وهذه الخرافة خطيرة بشكل خاص لأنها تؤدي إلى افتراض أن لا شيء يمكن عمله للسيطرة على الفراغ الحتمي لحياتنا من الناس، والوحدة التي تنجم عن ذلك. والحقيقة هي أن معظم أولئك في مجموعة شباب الشيخوخة لديهم العدد نفسه تقريباً من الأقارب والأصدقاء الذي كان لديهم في السابق، لأن شبكات الأشخاص المحبوبين تحاك على مدى ثمانية عقود من العمر. وحتى أولئك في سنوات شيخوخة الشيخوخة، يجدون أن هناك فارقاً بين أن تكون بمفردك وأن تكون وحيداً.

ويتضمن التكيف مع الثغرات المرتبطة بالعمر التي تحدث بشكل طبيعي في دائرة أصدقائنا ممارسة هذه الاستراتيجيات: المبادرة بشكل مبكر إلى ترميم نسيج شبكاتنا الاجتماعية، لأن الأصدقاء المقربين والأقارب يبدأون بالرحيل من أوائل سني المراهقة وما بعد. وللتغلب على العزلة الاجتماعية ابحث عن أصدقاء فعليين بواسطة الإنترنت والبريد الإلكتروني. وبما أننا نفقد متعة الإثارة ولكننا نثير الناس مع تقدمنا في العمر، اسع وراء النوعية في اختيار الأصدقاء أكثر من بحثك عن الكمية. تميل النساء إلى عقد صداقات متعددة المستويات، لذلك يمكنهن الاستمرار بعدد من المقربين أقل من الذكور. وفي الفصل الأخير من الحياة احتفظ بتوازن عملي بين الاستقلال والاتكالية بواسطة الانتقاء والإتقان والتعويض، وبتفادي الاتكالية المكتسبة.

8



الخرافة الثامنة

المسنون مكتئبون ولهم الحق في ذلك

عندما خطرت فكرة هذا الفصل في بالي لأول مرة أصدقكم القول إني تساءلت عمّا سيظهره الدليل العلمي. إذ يمكن طرح فكرة لا مجال لمناقشتها من أن الشيخوخة تحمل معها خسائر جسيمة. في الفصل السابق استعرضنا تقلُّص الشبكات الاجتماعية الذي يحدث عندما يرحل عنا الأصدقاء القدامى وشركاء الحياة. ثم هناك مسألة التقاعد والصحة المتردية. في الأسبوع الماضي عُيِّنا أنت وأنا في وظيفة تخولنا دوراً في المجتمع، مهمة مجزية نقوم بها، وإحساس بأننا مفيدون وأكفاء. إضافة إلى أنها تزوِّدنا بشبكة من زملاء العمل ـ بعضهم أقمنا معه علاقات صداقة وود. وهذا الأسبوع أُحلنا إلى التقاعد، وأصبحنا بلا عمل. ليس صعباً أن نتصور أن هذا التغيير في الأدوار يتسبب في أن نشعر أننا فقدنا قيمتنا.

ولا يصعب تصور الإحساس بالانفصال عن الأصدقاء والزملاء في العمل. الذين سيبدون سعداء في البداية لسماع أخبارنا، ولكن بعد بضعة أسابيع سيتوقفون على الرد على اتصالاتنا. فنحن لم نعد نقوم بأي دور في حياتهم.

وبسبب ما هو معروف من أن كلاً من هذه الخسائر مرتبط بالكآبة، فمن ذا الذي لا يقول إن التقدم في العمر يترافق مع الكآبة؟ لم يدهشني إذاً أن أطلع على الأبحاث حول الكآبة من دراسة ديوك الطولانية. ففي عقدين مختلفين، توجّه الباحثون بأسئلتهم إلى مشاركين من نورث كارولينا، عما إذا كانوا قد تعرضوا لأي من حوالي عشرة أعراض للكآبة. أقر حوالى الثلث بوجود الأرق، وأفكار تتعلق بالموت، والشعور بالحزن، أو مؤشرات أخرى لخلل في المزاج. ومنذ فترة قريبة عقدت المعاهد الوطنية للصحة مؤتمراً حول الكآبة في أواخر العمر. وخلص المؤتمرون إلى أنه بسبب الأمراض العضوية الكثيرة والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية التي يتعرض لها الكبار، فإن المشرفين على الرعاية الصحية الفردية غالباً ما يستنتجون أن الكآبة نتاج طبيعي لتلك المتاعب. لا بد أن هذا هو السبب الذي يعرض المسنين، خاصة من الرجال البيض، إلى خطر الانتحار أكثر من سواهم. في13 بالمائة من السكان الذين هم في عمر 65+، يشكلون وحدهم 19 بالمائة من جميع حالات الانتحار. فأنّى لأي شخص أن يشك في أن المسنين غالباً مكتئبون ولهم الحق في ذلك؟.

الحقيقة

الحقيقة بالنسبة للغالبية العظمى من الرجال والنساء، تختلف اختلافاً كبيراً عن هذه الاستنتاجات المتشائمة، لأن المنطق الذي يملي بأن الشبكات الاجتماعي التي يتداعى القسم الأعظم منها، والبطالة، وواقع تنامي المرض والموت، تؤدي كلها إلى الكآبة بين أوساط المسنين في مجتمعنا تغفل عدة حقائق بالغة الأهمية. قليل من الأشخاص يشككون بأن وفاة الزوج أو الزوجة من التجارب الأكثر إيلاماً التي يضطر من يفقد منا شريك حياته أن يتحملها.

فالصحة والاستقرار العاطفي يتداعيان بالنسبة لكثيرين في السنة الأولى من فقد الشريك. وتكثر الأمراض ويزداد عدد الزيارات للمشفى.. وتبدو أعراض الكآبة واضحة في الأشهر القليلة الأولى بعد وفاة المحبوب. ولكن بعد ستة أشهر يعود خطر المرض أو الموت بالنسبة لمن فقدوا أزواجهم من الجنسين إلى معدله، إذ يستعيد 90 إلى 95 بالمائة من أولئك الذين فقدوا زوجاً توازنهم العاطفي خلال 12 إلى 24 شهراً.

وقد تم التوصل إلى نتائج مماثلة في حالة التقاعد. فقد وصلت دراسات استغرقت قرابة نصف قرن إلى النتيجة نفسها بالنسبة للمتقاعدين، وهي أن الغالبية العظمى من النساء لا يجدون أن ترك العمل ينعكس بشكل سلبي على تكيفهم العقلي. وقد أجرى علماء كورنيل دراسة حول 2.007 رجال في عمر 64، عندما كان جميعهم تقريباً على رأس أعمالهم، ثم بعد سنتين عندما توقف غالبيتهم عن العمل. وكانوا جميعاً في الولايات الجنوبية الثماني والأربعين وكانوا يشغلون أعمالاً على كافة المستويات. اكتشف الباحثون أن سبعة من كل عشرة متقاعدين قالوا إنهم راضون نسبياً بالتقاعد، ولا يفتقدون أعمالهم أو رفاقهم كثيراً، وليست لديهم أية رغبة في العودة إلى العمل بدوام كامل.

أيمكن أن يكون الأشخاص الذين استمروا في العمل أقل كآبة، أو أفضل تكيفاً من أولئك الذين تركوا العمل؟ الجواب القصير هو / لا/. فقد قارنت دراسة كورنيل الوضع العقلي للرجال الذين تقاعدوا مع حالة أولئك الذين استمروا في العمل. قال حوالى 77 بالمائة من الذين ما زالوا يعملون إنهم يشعرون أن حياتهم مفيدة وقلما يشعرون بالكآبة. كما أدلى 75 بالمائة من المتقاعدين بالإجابة نفسها - دون أي تغيير. هل شهد الأشخاص الذين كان تفاعلهم مع محيطهم جيداً قبل التقاعد أي تراجع في صحتهم العقلية عندما تركوا العمل؟ أيضاً الجواب هو / لا/ ، وقد أبدى 83 بالمائة من الرجال الذين قالوا إنهم أصحاء نفسياً قبل التقاعد تكيفاً جيداً فيما بعد عندما لم يعودوا على

رأس عملهم. وكانت نسبة الرجال الذين يتفاعلون بشكل جيد مع محيطهم ومازالوا في وظائفهم مماثلة تقريباً.

وماذا عن أولئك الذين كان تأقلمهم سيئاً قبل التقاعد؟ هل ستزداد حالتهم سوءاً عندما يتوقفون عن الذهاب إلى العمل كل يوم؟ للمرة الثانية أظهرت النتيجة أن التقاعد لم يكن له أثر سلبي على الحالة العاطفية. والواقع هو أن أكثر من نصف الرجال الذين كانوا في حالة عقلية سيئة قبل التقاعد، قالوا إنهم تكيفوا بشكل جيد بعد ترك العمل. وربما كان أحد أسباب تحسن تكيفهم بعد التقاعد يعود إلى أن عملهم كان يسمم صحتهم العقلية. هذه النتائج تكررت مرات عديدة خلال فواصل زمنية محددة.

هل كان للمواقف المسبقة من التقاعد أي أثر على تكيف الناس مع الحياة بعد عمر 65؟ هذه المرة الجواب هو / نعم/. فجزء كبير من الرجال الذين أسعدهم التقاعد، كانوا أولئك الذين كانوا يفكرون بالتقاعد بشكل إيجابي وهم على رأس عملهم. بينما الأشخاص الذين اتخذوا مواقف سلبية من التقاعد، وهم في وظائفهم، لم يكونوا راضين بحياتهم بعد أن تركوا العمل.

هناك أسباب أخرى تدعو إلى الكآبة مع تقدمنا في العمر. ماذا لو أجرينا بحثاً شاملاً عن مزاج المسنين في كافة أرجاء البلاد؟ هل يقودنا البحث إلى استنتاج أن الاكتئاب هو من التبعات الحتمية للتقدم في العمر؟ أعطي استبيان لعدة آلاف من المتطوعين تتراوح أعمارهم بين 16 و65، لتقدير صحتهم العقلية خلال الأشهر الستة الماضية. اختير المتطوعين في بالتيمور، وسانت لويس، ونيوهافين، بالإضافة إلى المنطقة المحيطة بجامعة ديوك في نورث كارولينا. وكشف تحليل النتائج أن عدداً من النساء والرجال في عمر 65+، الذين ظهرت عليهم أعراض الكآبة، أقل من عدد أبناء المجموعات الأصغر سناً. قد يقول المشككون إن البحث كان سطحياً. وإذا أجري تقييم نفسي فإن المسنين سيظهرون أكثر كآبة إلا أن المقابلات الشاملة التي تستخدم الصيغ التشخيصية

الدقيقة للكآبة السريرية، وجدت أن الأشخاص في سنواتهم الأخيرة كانت إصابتهم بالكآبة والسوداوية الخطيرة أقل من الكهول.

هذا لا يعني أن لا علاقة بين التقدم في العمر والإصابة بالكآبة بين وقت وآخر. فبعض الأشياء التي قد تحدث ونحن ننضج ـ مثل العجز الجسدي وفقد من نحب ـ قد تصيبنا باليأس. ولكن بالرغم من أن معظم الكبار يتعرضون أحياناً لمشاعر الحزن، إلا أنهم غالباً ما يتجاوزون تلك المشاعر ويتابعون مسيرة حياتهم.

فقد كشفت تقارير صدرت مؤخراً عن علماء يدرسون مجموعة من المسنين في دراسة ديوك الطولانية، عن وجود ارتباط بسيط بين التقدم في العمر والكآبة. إلا أنهم وجدوا أيضاً أن ضغوطاً أخرى أشد قوة تتسبب بالكآبة أكثر مما تفعل الشيخوخة. وهذه العوامل قد تؤدي إلى الكآبة في أي عمر.

تلك العوامل صنفت حسب أهميتها: العجز الجسدي الحاد، وفقدان الإدراك (مرض الزهايمر)، وفقدان الدعم الاجتماعي، والفقر. ولم تكن الشيخوخة عاملاً مهماً يؤدي إلى الكآبة بقدر أي من تلك العوامل.

قد تسأل: «وماذا عن تلك الإحصائيات التي تفيد بأن المسنين يقدمون على الانتحار أكثر مما يفعل الراشدون الشباب؟ إذا أمعنا النظر في الدليل، نجد أن ما كل من بلغ الخامسة والستين من العمر، معرَّض لخطر وضع حد لحياته. فنسبة الانتحار بين أوساط من هم في شباب الشيخوخة، لا تختلف عنها لدى الآخرين في أعمار25 إلى 44 سنة. بعد عمر 75، تزداد نسبة الانتحار، خاصة بين أوساط الذكور البيض. أما الآخرون من النساء والملونين، فلا يختلفون عن الشباب. وما من شك في أن كثيراً ممن ينهون حياتهم بأنفسهم، يعانون من بعض الضغوط الجسدية، أو المادية، أو الاجتماعية الآنفة الذكر.

لنفترض أننا بدل أن نسأل الناس إذا كانوا مكتئبين، سألناهم «هل أنتم سعداء؟ «هل يجيب معظم المسنين بالنفي والأصغر سناً بالإيجاب؟ لقد خلصت

جميع الدراسات الوطنية التي أجريت في النصف الثاني من القرن العشرين، إلى أن معظم الناس يقولون إنهم غاية في السعادة أو سعداء جداً. ويجيب مواطنو الدول المتقدمة، خاصة اليابان وفرنسة، وفق النموذج نفسه بأنهم سُعَداء جداً. وما عدا العدد الذي لا يستهان به الذي يعيش في بلدان فقيرة جداً. فإن معظم سكان العالم يقولون إن معنوياتهم جيدة، بشكل عام، في معظم الأوقات. وقد فحص علماء النفس في جامعة إيليونيس استجابة مجموعات مختلفة لسؤال. «هل أنت سعيد؟» وطال السؤال طلاباً في الجامعة، وجماعة من المسنين، وأفراداً عاجزين. قال الذين صُنِّفوا تحت اسم /المسنين/ إنهم فوق الوسط على مقياس السعادة مثلهم مثل الكهول الآخرين. فيما أثار العجزة الدهشة إذ صنفوا أنفسهم سعداء. وحصلوا على علامات أعلى من جماعات الكهول تعادل سوية طلاب الجامعة.

في لحظات معينة يشعر معظمنا أن لديه أسباباً قوية لأن يكون تعيساً في حياته، لكن هذه النتائج تشير إلى أن أمزجتنا لا تبقى مكتئبة لفترة طويلة بسبب هذه الأحداث. فمعظمنا لديه من المرونة ما يكفي لأن ينفض عن نفسه آثار المِحَن، ويستعيد نظرة إيجابية مقبولة لتجربته الحياتية. وقد قيل إن السبب وراء سعادة الناس، هو أن لديهم علاقات وثيقة مُرْضِية، ويستغرقون في عملهم، ويحددون لأنفسهم أهدافاً في مجالات أخرى من حياتهم، ويعملون لتحقيقها. هذا المنطق يُفَسِّرُ سبب سعادة الأشخاص الذين بلغوا منتصف العمر، إلا أن هذا الرأي لا يفيد أبداً في محاولة فَهْمِ الأمزجة الإيجابية للمسنين والعجزة.

ويتكشَّفُ أن للوراثة دوراً في أمزجتنا يعادل ما للتأثيرات البيئية. وقد خَلَصَ بحث اعتمد على ما يربو على 2000 عنصر من دراسة مينيسوتا للتوائم، إلى أن 80 بالمائة من هؤلاء الأفراد، صنفوا أنفسهم في درجة سعداء جداً أو سعداء، مثلهم مثل جميع العناصر في جميع أرجاء العالم. لكن باحثي مينيسوتا درسوا حالات التوائم المتماثلين الذين فصلوا منذ ولادتهم ونشأوا منفصلين ليروا مدى تقارب درجة سعادتهم في سن الكهولة. فوجدوا أن 50 بالمائة مما ينضوي تحت

الإحساس بالرفاهية الإيجابية مورث، والنصف الآخر يخضع لتأثير خبرات خاصة بالفرد. لذلك يبدو أن لطبيعتنا دوراً يعادل دور نشأتنا في تحديد مزاجنا في سن الكهولة وما بعد.

الحفاظ على معنوياتنا عالية مع تقدمنا في العمر

ماذا يستطيع واحدنا أن يفعل ليحتفظ بروحه المعنوية عالية إذ يتقدم به العمر؟ نستقي بعض العِبَر من حياة أولئك الذين تمكنوا من الحفاظ على موقف ذهني إيجابي نسبياً في مواجهة ما يرافق التقدم في العمر من ضغوط. من أهم تلك العِبَر: خَطِّطْ بعناية وبشكل مسبق إذا أردتَ الاستمرار في العمل. انتهز فرص اللعب. لا تنسَ أن المناعة ضد المرض تتأثر بالتوتر وكيف نتكيف معه. ارصد أي مؤشر يُنْبِيء بالكآبة وتصرف بما يقتضيه الأمر. قم بمراجعة حياتك.

خطِّط بعناية وبشكل مسبق إذا أردت الاستمرار في العمل

ثلاثة من بين أربعة رجال ونساء في الخمسينات من أعمارهم، يفضلون التوقف عن العمل بشكل تدريجي، على مراحل من العمل بدوام كامل إلى دوام جزئي، على التقاعد الكامل

إلا أن اثنين من ثلاثة أيضاً، قالوا إنهم لا يعتقدون أن أصحاب عملهم الحالي يسمحون لأحد العاملين المسنين بالانتقال إلى عمل يتطلب جهداً أقل مقابل مرتب أقل. فبالرغم من كل ما كتب عن مزايا التقاعد على مراحل، والعمل نصف الوقت، والعمل بالتعاقد، وإعادة توصيف العمل للحفاظ على العاملين المسنين، فإن أقل من مؤسسة واحدة بين كل عشر مؤسسات، قد طبقت أياً من هذه السياسات المبتكرة للموظفين في سن التقاعد. ولا يصعب رؤية مشكلة في العمل بدوام غير كامل من وجهة نظر المؤسسة. ذلك لأن وضع برنامج لعمل إطفائي، أو طيار تجاري، أو وسيط بنصف دوام يتطلب برمجة أكثر تعقيداً من توظيف عاملين بدوام كامل. ونتيجة لعدم إمكان الانسحاب

التدريجي، فإن معظم الموظفين يخططون للانتقال من العمل بدوام كامل إلى التقاعد التام عندما يصلون ألى سن التقاعد.

يتحسس كل واحد من ستة أشخاص من التقاعد. فالعمل بالنسبة إليهم مهنة، نداء باطني، وليست مجرد فرصة عمل. وبلا عمل من أين يأتي ذاك الإحساس بتحقيق شيء، تلك المشاعر الجميلة التي تتولد في إخماد حريق في أحد المنازل، أو الهبوط بطائرة في طقس رديء، أو المساعدة في إدارة قسم صغير من المؤسسة بكفاءة، أو التخفيف من معاناة مريض، أو مراقبة بريق الفهم والاستيعاب في عين طالب. كما أن هناك موضوع الزمالة. فالأولاد تفرقوا في مشارق الأرض ومغاربها، وليس هناك أصدقاء حميمون. فكل الأشخاص الذين تطيب صحبتهم مازالوا يعملون.إنهم يريدون البقاء في العمل وسيقاومون مقاومة ضارية الجهود التي تبذل لتشجيعهم على ترك العمل. إذا كنت تعتقد أنك عضو في ذلك الفصيل من القوة العاملة، فعليك بالتخطيط بعناية قبل أن يحين الوقت.

وهناك أربعة خيارات في الأقل بالنسبة لمن يحتاجون إلى الاستمرار في العمل ولكن ببرنامج مخفض: التعاون مع صاحب العمل لوضع برنامج جزئي يحقق الغاية المرجوة تماماً، أو العمل بالتعاقد، أو الانطلاق في عمل جديد خاص بنا، أو تحويل الهواية إلى مهنة.

الخيار الأول: بوضع برنامج لعمل جزئي - يلائم الأطباء والمحاسبين، وأطباء الأسنان، والمحامين، وسواهم من أصحاب المهارات التكنولوجيا في مشاريع مستقلة صغيرة. بإمكانهم العمل لساعات أقل، والاستمتاع بعطلة نهاية الأسبوع تمتد ثلاثة أيام، وإضافة أسبوع أو أسبوعين إلى إجازتهم. يقول محام من رعيلي، إنه لم يعد يستقبل زبائن جدد، وإنهم يذهبون إلى شريكه الأصغر سناً، فيما يتابع هو زبائنه المعتادين. ويقول: «أتصور أن عملي سيتضاءل سنة بعد أخرى. وحين يأتي الوقت الذي أكون فيه مستعداً لتعليقه، لن يكون هناك عمل كثير بحاجة إلى متابعة. لذلك فهذا المخطط لا بد أن ينجح»، ثم يضيف:

«كما أنهم لا يبالون إذا هاتفتهم، أو وَجَّهْتُ إليهم رسائل بالفاكس من مكتبي، أو من قاربي في جاكسون هول».

أما جون، فهو طبيب مسن، تطوع لإجراء اختبار مايكرو كوغ. كان في الثانية والتسعين وما زال يعمل. أخبرني جون أنه يحب عمله ولم يفكر أبداً في التقاعد. وعندما بلغ سن السبعين، وضع جون خطة. إذ تخلى عن التدريس في كلية طب جامعة ميامي، وخفض عدد أسابيع العمل من خمسين إلى قرابة أربعين. وقال: «عندما أكون هنا، أعمل بالجهد نفسه وللفترة نفسها كل يوم. ولكني لا أعمل في جميع أيام الأسبوع». بهذه الطريقة أصبح لديه متسع من الوقت للعزف على البيانو، الذي لم يلمسه منذ خمسين سنة لدى دخوله كلية الطب. سألته أي نوع من الطب يمارس، كنت أتوقع أن يجيبني بأنه يمضي يومه في إعطاء علاج طبيعي ، أو فحص الذين يقدمون طلبات تأمين على الحياة. إلا أنه أجاب: .«الطب العام، فمعظم مرضاي من أبناء جيلي، بفارق عقد أو عقدين أكثر أو أقل. لم يعد مرضاي يتوقعون المعجزات في الطب. إن ما يعجبهم فيّ هو أنهم يعرفون أني أفهم معنى الشيخوخة».

لست بحاجة إلى درجة دكتوراه أو أن تكون عبقرياً في الكومبيوتر، كي تجد عملاً جزئياً بعد التقاعد. لم يتلق ماريو، وهو عم أحد أصدقائي، قسطاً من التعليم يتجاوز ثمانية أعوام إلا أنه كان بارعاً في الأعمال اليدوية. كان يعمل في صياغة الفضة في رود أيلاند، قَدَّمَ إليه زملاؤه في العمل مجموعة أدوات وقوالب يستطيع أن يستخدمها، ويبيع أقداحاً وصحوناً وسواها من أدوات التقديم من البيوتر، كان يصنعها في قبو بيته وفق برنامجه الخاص.

يعيش الأفراد العاملون في شركات وقتاً أصعب، لأن الشركات، حتى زمن ليس ببعيد، كانت تتوق إلى إحالة الموظفين المسنين الأكثر كلفة إلى التقاعد. ولكن مع بداية القرن الحادي والعشرين، إذ تنضب بحيرة البدائل الأكفاء نتيجة لجيل تحديد النسل الذي أعقب أنصار الأسر الكبيرة العدد، ستجد المؤسسات نفسها مضطرة إلى الاحتفاظ بمواهب موظفيها الذين بدأوا مرحلة شباب

الشيخوخة. لذلك، فإن الأرجح أننا ستتمكن من التفاوض على برنامج عمل أقل إرهاقاً. وهناك خيارات أخرى: ربما استطعنا أن نحمل جزءاً من أعباء عمل أمٍّ عاملة، أو أب من أسرة ذات مهنة مزدوجة ولا يريد أن يعمل أكثر من أربع وعشرين ساعة في الأسبوع، أو مع شخص آخر يريد تخفيض ساعات عمله. ولكن تأكدوا أنكم لن تنسوا أن ترتيب برنامج عمل اثنين من الموظفين بنصف دوام، أصعب كثيراً من التعامل مع شخص يعمل دواماً كاملاً.

الخيار الثاني: هو أن يصبح الفرد عاملاً بالتعاقد. فكثير من الأطباء حيث أتلقى الرعاية الصحية قد تقاعدوا ثم عادوا إلى العمل كموظفين غير نظاميين، أي إنهم يتقاضون أجراً بالساعة ولا يتقاضون راتباً، ويعيشون مرتاحين بتلك الأموال إضافة إلى مزايا التقاعد. وهناك ملايين آخرين يقومون بالشيء نفسه كل في مهنته، ومنهم العاملون بالتعاقد في مجال تصميم الكومبيوتر الذين ذكرناهم في الفصل الأول من هذا الكتاب، ومنهم الأكاديميون، فعندما يصلون إلى رتبة فخرية يستطيع من هم في رتبة بروفسور أحياناً، الاحتفاظ بتدريس صف أو صفين في العام دون أن يثقل كاهلهم عبء اللجان والمسؤوليات التي ينوء بها العاملون بدوام كامل، وكثيراً ما يصبحون أعضاء في ما يعرف باسم «الصلاحية المفتوحة». وقد أفادت إحصائيات مكتب العمل الأمريكي، أن هناك حوالى 43 بالمائة من أولئك الذين يدرجون أعمالهم تحت عنوان التدريس الجامعي يعملون بنصف دوام. قبل خمس سنوات كانت النسبة 28 بالمائة، وحوالى نصف العاملين الجدد في كافة أرجاء البلاد يعملون نصف دوام.

يرى صاحب العمل أن إحدى أهم مزايا العمال المتعاقدين، هي أنهم أقل كلفة لكنهم يقدمون الخبرة المطلوبة. ولا يضطر صاحب العمل إلى الإسهام في خطط التقاعد، أو التامين الصحي، إلى جانب بعض المزايا الأخرى. وبالنسبة للعامل الشاب يشكّل نقص المزايا مشكلة حقيقية.

أما الأفراد المتقاعدون المسنون الذين لديهم عائدات تقاعدية وعناية صحية، فإن هذا الوضع يعتبر مثالياً. إذ يمارسون سيطرة أكبر على برنامجهم اليومي،

ويستطيعون الاهتمام بمشروع واحد على حدة، كما يمكنهم تخصيص أوقات طويلة للاسترخاء والهوايات.

الخيار الثالث: بالنسبة للذين يعتبر العمل بالنسبة إليهم حاجة هو البدء بعمل خاص بهم. فالامتيازات تجذب كثيراً من الناس. التقيت بعد ظهيرة أحد الأيام في جنوب غرب فلوريدا، بزوجين من المتقاعدين الذين اشتروا امتيازات. أنشأ زوج منهما عملاً بريدياً، وفتح الزوج الآخر دكاناً للنسخ. وقد خصص كل من الزوجين سنوات عديدة قبل التقاعد في دراسة عشرات فرص الامتياز. وبالرغم من أن هؤلاء الأزواج تذمروا من ساعات العمل الطويلة التي انفقوها بعد شراء الاستثمارات التجارية، إلا أنهم تذمروا باسمين. وقالت إحدى المرأتين: «ما كنا أنا وزوجي لنعمل بهذا الدأب لأي شخص آخر».

الخيار الرابع: التخطيط المسبق بالغ الأهمية. توم حارس في مجمع مشترك في فلوريدا. عندما التقيت به أول مرة وهو في عمر 66 وجدته ذكياً ونشيطاً ومسلياً. وفي صباح أحد الأيام، سألته عن عمله السابق. فأجاب: «كنت نائباً كبيراً لرئيس البنك الوطني الأول في سانت لويس». وظن أنه سيستمتع بالفراغ بعد أربعين عاماً من العمل سبعين ساعة في الأسبوع. فقام هو وزوجه ببناء منزل أحلامهما وأخذ يلعب الغولف، الذي لم يتح له أبداً إبان عمله الإداري في البنك. وبعد ثمانية عشر شهراً، اكتشف أنه يكره الغولف، وكاد الملل يذهب بعقله، وأوشك على الاقتتال مع زوجه، فالتحق بأول عمل وجده. وقال توم: «إن هذا العمل يخرجني من البيت، ويتيح لي فسحة من الوقت لأفكر فيما سأفعله». وأضاف: «كان عليَّ أن أبدأ هذه العملية قبل عشر سنين». كان لقصة توم نهاية سعيدة. فبحلول الصيف التالي، كان قد شارك شرطياً متقاعداً من ولاية فلوريدا في تصميم أنظمة أمنية معقدة للمصارف في الجنوب الغربي من فلوريدا.

ثم هناك غيل، وهي بائعة اشتريت منها زوجاً من الأقراط لزوجتي. كان واضحاً أن غيل لديها مؤهلات أكبر من العمل الذي تقوم به، تماماً كما كان توم. ولما كانت وتيرة العمل بطيئة في مركز التسوق ذلك اليوم، فقد بدأنا نتحدث عن الطريقة التي أوصلتها إلى بيع المجوهرات. تعكس متاعب غيل ما تعانيه كثير من بنات جيلها اللاتي خرجن إلى العمل بعد أن كبر أولادهن. فقد تزوجت في الخامسة والعشرين من عمرها، وتخلت عن عملها لتصبح ربة منزل. وبعد أن غادر آخر أولادها البيت ليلتحق بالكلية، عادت غيل إلى المدرسة وحصلت على شهادة MBA ماجستير في إدارة الأعمال. وترقت بسرعة على السُلَّم الوظيفي، فأصبحت في منصب مرموق في الشركة وهي في عمر 54. ومع اقترابها من القمة قرر زوجها، وهو أكبر منها بستة أعوام، أن يترك القوة العاملة وينتقل إلى فلوريدا. تخلت غيل راضية عن منصبها المهم الذي يدر ربحاً وفيراً من أجل الحفاظ على زواجها. ولما لم يكن هناك أي مركز إداري عال حيث يعيشان، فقد التحقت بعمل في مخزن لبيع المجوهرات لتملأ وقتها. بعد سنة مررت بالمخزن فوجدت غيل قد تركت العمل. وقال رئيسها: «إنها حتماً لم تكن سعيدة بعملها. وقد سمعت أنها سجلت بدورات في الجامعة، تؤهلها للعمل كمخطط مالي مجاز». وبعد سنة رأيت إعلاناً يفيد بأن غيل تفتتح مكتباً خاصاً بها. وبالرغم من أن كلاً من توم وغيل وقعا واقفين، إلا أنهما عاشا فترة عصيبة في البداية، لأنهما لم يتصوروا مدى أهمية الاستمرار في العمل في موقع يتحدى إمكانياتهما.

كثيراً ما يمكن تحويل ما كان هواية قبل التقاعد إلى مهنة. فقد طلب أحد مدراء البنوك الذي يحب الملاحة إحالته إلى التقاعد مبكراً كي يتسنى له شراء مخزن لإمداد السفن الصغيرة في بلدة ساحلية صغيرة. أما أليس، وكيلة والدتي، وهي معلمة متقاعدة، فقد كانت سوق الأوراق المالية تثير اهتمامها طيلة حياتها. كانت في البداية تستثمر أموالاً وهمية وتحسب أرباحها. ولما وجدت أنها تتقن ذلك العمل بدأت تستثمر مدخراتها الخاصة. واستمرت النتائج الإيجابية. لذلك

اتبعت أليس، قبل ان تتقاعد، عدة دورات لتصبح سمسارة مجازة. وبفضل نصائحها الاستثمارية اجتاز ملف والدتي المالي المتواضع تداعي سوق الأوراق النقدية عام 1987 وبقيت موجوداتها سليمة.

قصة التقاعد المبكر الأثيرة لدي هي قصة السيد غولدمان. التقيت به عندما كان في عمر 67 عاماً. وهو صديق والِدَيْ أحد زملائي في صف التخرج. كان السيد غولدمان يدير مزرعة مساحتها 300 آر قرب بيننغتون، تحوي ما لا يقل عن ثمانين رأساً من البقر في الأراضي المنبسطة قرب النهر، وخلايا نحل وأشجار شراب القيقب على سفح جبل. وعندما ذهبنا لزيارته كان السيد غولدمان يرتدي سروال الفلاحة الفضفاض، وقميصاً صوفياً عريضاً وحذاء عالياً ملطخاً بالروث. دعانا إلى دخول بيته الزراعي المريح ودلنا على مكان الشاي المثلج. وبعد خمس وأربعين دقيقة خرج السيد غولدمان إلينا بسترة رياضية، وسروال عريض، وقميص بأزرار، وربطة عنق حريرية. وعندما قلت إنه يبدو وكأنه خرج لتوه من واجهة عرض أزياء ابتسم وقال إنه مضطر لمغادرتنا لحضور حفل كوكتيل في بيننغتون. وسيعود في موعد العشاء.

ذلك المساء حدثنا السيد غولدمان عن نفسه فقال إنه كان وكيل إعلانات ناجح وواسع الأعمال في ماديسون أفينيو. وكان عمله يدر عليه دخلاً جيداً. في الخامسة والخمسين، كان يعاني من ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والبدانة، لدرجة أن طبيبه يئس من حالته وقال إنه لن يعيش أكثر من ثلاث سنوات. ولما كان السيد غولدمان مُطَلَّقاً وقد تبعثر أولاده كل في سبيل، فقد قرر أن يموت وهو يقوم بعمل طالما تاق إلى أدائه. وذلك أن يعيش في فيرموت ويدير مزرعة صغيرة. كان ذلك منذ اثني عشر عاماً. بدا السيد غولدمان في صحة أفضل منا جميعاً. وقلما التقيت برجل أكثر سعادة منه.

من خلال خبرتي أستطيع القول إن أولئك الذين وقعوا واقفين، بعد تقاعدهم الأول، هم أولئك الذين خطّطوا له بشكل مسبق، ووضعوا برنامجاً، واختبروا السوق، وحصلوا على التدريب الإضافي الذي شعروا أنهم بحاجة

إليه، ثم انتقلوا إلى المرحلة التالية من حياتهم العملية بهدوء نسبي. والتدريب يأتي أكله. إذ لم ألتق أبداً بأي شخص في سن التقاعد ويريد أن يعمل، فتوظف في مهنة تلائم إمكانياته وطاقاته، يذهب إلى عمله متثاقلاً.

والواقع أن العكس هو الصحيح. فهم يتبجحون قليلاً أمام أصدقائهم المتقاعدين تقاعداً كاملاً بأنهم لا يستطيعون لعب الغولف غداً لأن عليهم عملاً يجب إنجازه.

اغتنم فرص اللهو

ليس كل الأشخاص يفتقدون عملهم، حتى أولئك الذين يشغلون مناصب حساسة. تعبِّر كارولين هيلبرون الأستاذة في جامعة إميريتا كولومبيا عن ذلك قائلة: «قد صدمت، فمنذ اللحظة التي تركت فيها كولومبيا لم أفتقدها إلا قليلاً». وتتابع لتصف حياة تقاعد يستحيل تخيلها بالنسبة لأم شابة في تلك السنوات التي تترتب عليها أعباء دائمة في البيت وفي العمل. تلخص هيلبرون مشاعرها حيال دخول هذه المرحلة الجديدة من حياتها في عقدها السابع فتقول: «اكتشفت في التقاعد هِبَةً تلائم سنوات الستين، واستمتع بنكهتها اللذيذة».

ربما يكون الانشغال بنشاطات لاهية طريقة قوية لمكافحة الكآبة. فبعد التحرر من كثير من الأعباء الضاغطة في العمل والأسرة، تقدم سنوات ما بعد التقاعد الفرصة لنا لنحيا وفق هوانا أكثر من ذي قبل. فبدل أن نكيف أنفسنا وفق حاجات وظائفنا أو أولادنا، نستطيع أن نختار من بين عدد كبير من نشاطات التسلية التي تلائم اهتماماتنا ومواهبنا وطاقاتنا وحساباتنا المصرفية. نستطيع أن نختار بين تعلم الرقص، أو استعمال الكومبيوتر، أو اللغة الصينية، فلأول مرة منذ أيام الشَباب نستطيع الاستمتاع باللهو حتى الثمالة. وكما أشرنا قبل الآن فقد جعل مارك توين شخصية توم سوير تحدد الفارق الرئيسي بين العمل واللهو، فالعمل هو ما نحن مجبرون على القيام به، أما اللهو فهو ما لسنا مجبرين على

القيام به. يضع مارك توين إصبعه على أهم صفات اللهو - وهي عدم الإلزام. وهناك صفتان أساسيتان أيضاً تميزان اللهو وهما: التحرر من الالتزام بتحقيق مستوى عال من الأداء، والمطواعية.

فنشاطات اللهو لا تتطلب أفضل ما لدينا من أداء، وإنما مجرد مشاركتنا. هناك امرأة كانت تتوق إلى الغناء ولكن لم يتح لها الوقت لذلك بسبب العمل وتربية الأولاد، وهي الآن تغني في فرقة الكورس للهواة في المدينة. إنها ليست جيدة جداً، ولا هم أيضاً، ولكنهم يمضون وقتاً رائعاً مع بعضهم. بعض الناس لا يستطيعون الأداء إلا بسوية عالية، حتى في مشاريع اللهو. فجاري جاك يهوى ركوب الدراجة. وعندما كنت أجري صباحاً في الأسبوع الماضي، مَرَّ بي جاك على دراجته وتساءل متودداً: «أين وجهتك؟»، فأجبت: «سأجري مسافة ميلين في الجوار.. وأين وجهتك أنت؟»، فابتسم قائلاً: «أورلاندو». كان جاك متجهاً إلى أورلاندو، أي ولاية فلوريدا، للمشاركة مع أبناء صفه في الاحتفال بالذكرى الخامسة والخمسين لتخرجهم من دورة تدريب على الطيران في الحرب العالمية الثانية. تقع أورلاندو على بعد 1600 ميل إلى الجنوب ويتصور، جاك أن بإمكانه قطعها في أربعين يوماً. ويقول: «لا أستطيع أن أقطع أكثر من أربعين ميلاً بالدراجة يومياً وأنا في هذه السن». سيبلغ جاك الثمانين في عيد ميلاده القادم.

كلما سمعت قصة عن إنجاز أحد المسنين واعتبرت أنها فريدة في بابها، تجد نفسك أمام شخص فعل شيئاً أكثر لفتاً للنظر. ذات مساء صيفي، مؤخراً، دعيت لإلقاء حديث أمام مجموعة من المتقاعدين غربي فيلادلفيا. أثناء العشاء الذي سبق الحديث رويت لهم قصة جاك. فسألت مضيفتي إن كنت قد سمعت قصة جوليا، وهي إحدى النزيلات. بدا أن جوليا قررت الاحتفال بعيد ميلادها الثاني والثمانين بالإبحار بقارب شراعي طوله خمس وعشرون قدماً من نوفا سكوتيا إلى إيرلندة. وفعلت ذلك بمفردها، وعندما سألت جوليا عن أصعب ما تعرضت له في رحلتها، أجابت: «لقد نسيت جواز سفري، ولكنهم سمحوا لي بالدخول أخيراً».

تتسم مشاريع اللهو بالمرونة. فخلاف المواضع الأخرى في حياتنا التي تقيدنا، لسنا مضطرين إلى الالتزام بشيء إذا حملتنا أهواءنا في اتجاه آخر. في السنوات الخمس والثلاثين التي عرفت فيها تشارلي، كان يعمل لدى الشركة نفسها وبقي متزوجاً من المرأة نفسها. لكن خلال هذه الفترة تنقلت هواياته من التصوير الفوتوغرافي إلى تسلق الجبال إلى الغولف ثم الملاحة. حتى إن زوجه أطلقت على قارب تشارلي اسم «وماذا بعد؟». وكما تظهر مجالات لهو تشارلي، فإن كثيراً من الناس يبحثون عن خبرات جديدة. ونقرأ بين وقت وآخر عن جدة في عمر 78، لديها تسعة أحفاد تمارس القفز بالمظلة أو التزلج على الجليد على مسارات متعرجة. هؤلاء الأشخاص يجدون في بعض الرعب متعة.

إلا أن كثيرين ممن كانت حياتهم المهنية حافلة بما يكفي من الرعب والقلق، لا يرغبون كثيراً من الأحاسيس الجديدة عندما يرجعون إلى العمل. وقد قال أحد الثمانينيين: «أكثر ما أحب في التقاعد هو أني أستطيع مواكبة ما يجري في العالم بشكل يومي تقريباً. عندما كنت أعمل نادراً ما كنت أستطيع أن أفعل أي شيء أكثر من الاطلاع السريع على يواس توداي، وقراءة الصفحة الأولى من الوول ستريت جورنال، والاستماع إلى الأخبار في الإذاعة لمدة خمس دقائق وأنا في طريقي إلى العمل. البارحة قرأت ثلاث صحف. وسأمضي بعد الظهيرة في مشاهدة سي - سيان. فأنا أحبه!».

يحمل الكومبيوتر الشخصي إلى الأشخاص الذين يصعب عليهم التنقل كوكبة من فرص اللهو الممتعة، التي تأتي على شكل ألعاب بسيطة أو معقدة. كما يقدم الكومبيوتر الشخصي خبرات مثيرة حقيقية. فباستخدام (سي دي روم) تستطيع القيام برحلة أسفل نهر كولورادو المتدفق. وبنقرة على الماوس نجد أمامنا خارطة للرحلة وصوراً حية للنهر، تظهر الأزهار والحيوانات على الشاطئ. ولا ينقص سوى الحشرات. وعبر الإنترنت نستطيع الاستمتاع

بالخبرات والأفكار الخلاقة لأشخاص من كافة أرجاء العالم دون مغادرة مقاعدنا. وإذا أردنا نستطيع دخول العوالم الخيالية لشعوب العالم. فالكومبيوتر الشخصي حاضر دائماً ليمتعنا.

المناعة للأمراض تتأثر بمدى الشدة وتكيفنا معها

تعتبر الصحة من أقوى دعائم السعادة في الربع الأخيرة من الحياة. وقد كشفت العديد من الدراسات حول شباب الشيخوخة وشيخوخة الشيخوخة من دراسة ديوك الطولانية أن الصحة، سواء المقدرة شخصياً أو من قبل الأطباء، من أهم دواعي الرضا والتوازن النفسي وغياب الكآبة.

فالمرض يدعو إلى الكآبة. والمرض رفيق يكثر التردد علينا إذ نشيخ، لأن نظام المناعة، الذي هو دفاعنا الطبيعي ضد المرض، يتداعى عادة مع تقدم العمر. ووظيفة نظام المناعة هي رصد، وطرد البكتيريا والفيروسات والأورام وسواها من الأجسام الغريبة من أجسادنا. كما يلعب نظام المناعة دوراً مهماً في ترميم النسج بعد الإصابة. إنه يولد / القاتل الطبيعي/ وخلايا T وB، التي ترصد الأجسام الغريبة وتكافحها. كما تشكل مضادات محددة لتقاوم أمراض مثل الحصبة وجدري الماء. وبمجرد إصابة شخص بهذه الأمراض، فإن جهاز المناعة في الجسم يطوِّر مضادات حيوية تشكل مقاومة مدى الحياة لتلك الأمراض.

هذه مجرد عناوين رئيسية. فالجهاز المناعي بالغ التعقيد، ويتألف من عشرات العناصر الحيوية. وفي حين يشير الدليل العلمي إلى عدد كبير من التفاوتات الفردية، فإن الحد الأدنى هو أن معظم هذه الوظائف تتراجع مع تقدم العمر. لذلك يجد معظم الناس أنفسهم أقل قدرة على النجاة من الأمراض إذ يتقدمون في العمر. فأنفلونزا الخريف، ورشح الشتاء، وأية فيروسات يحملها إلينا أحفادنا في زيارتهم الأخيرة وتلازمنا لفترة طويلة تمتص طاقاتنا وتخفض معنوياتنا. بالإضافة إلى أن الكدمات والجروح تبرأ ببطء أكثر. إن تداعي خلايا /

القاتل الطبيعي/ يعني أن نظام المناعة أقل قدرة على تدمير خلايا الأورام التي تؤدي إلى السرطان.

وتصبح مقدرة نظام المناعة على مكافحة الأمراض متفاوتة بشكل متزايد بين أوساط المسنين، تفاوت وظائف الوعي بين الأطباء المسنين التي تطرقنا إليها في الفصل الثاني من هذا الكتاب. وفي حين يطرأ تراجع طبيعي بالنسبة للأكثرية، إلا أن عدداً كبيراً من المسنين يحتفظون بجهاز مناعة قوي. وكان يفترض، حتى فترة قريبة، أن نظام المناعة يعمل بشكل مستقل عن التأثيرات النفسية والاجتماعية. ولكن، على مدى السنوات العشر الماضية، تجمعت أدلة بأن كلاً منا لديه القوة لتعزيز مقاومته للأمراض، لأن جهاز المناعة يتأثر أيما تأثر بحالتنا العقلية ـ وبشكل أكثر تحديداً، بكمية الشدة التي تعترضنا، وكيف نتعامل مع الأحداث المثيرة للشجن.

والدليل الذي يدعم هذا القول يتألف من نوعين. الأول هو اكتشاف أن وضعنا العقلي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمقاومتنا لأمراض محددة. فقد أعطي ما يربو على 400 متطوع في بيتسبورغ نقوطاً للأنف يحوي فيروس الرشح، فأصيب عدد كبير من العناصر بالرشح فيما بعد، وهذا أمر طبيعي. كما اهتم علماء بيتسبورغ أيضاً بالمدى الذي كان على الأفراد تحمله من إجمالي كمية الشدة في حياتهم، وإلى أي حد استطاعوا التكيف مع هذه الأحداث المؤلمة، وانعكاس ذلك على تعرضهم للرشح. عندما قسم الباحثون المتطوعين إلى درجات عالية ومنخفضة على سُلَّم الشدة. وجدوا أن الذين تعرضوا لمزيد من الشدة في حياتهم كانت إصابتهم بالرشح تزيد بمقدار 50٪ عن أولئك الذين كانوا أقل تعرضاً للشدة. وكان الاكتشاف الأكثر أهمية هو أن أولئك الذين كثيراً ما كانوا يقولون: «إن المطالب العاطفية في حياتي تفوق قدرتي على التحمل»، يصابون بالفيروس ضعف أولئك الذين يحتلون مرتبة منخفضة على هذا السلم.

الخط الثاني من الأدلة الذي يشير إلى ارتباط بين الوضع العاطفي والوضع المناعي، عبارة عن تقارير عن التصرفات النفسية التي تدعم وظائف جهاز

المناعة. فنحن نعرف مثلاً، أن الرياضة المعتدلة، والمنظمة ترتبط بتحسن المزاج. وصحيح أيضاً أن الكهول المسنين الذين يعملون في الخارج مرتين في الأسبوع على الأقل، يظهرون مستويات أعلى من نشاط خلايا / القاتل الطبيعي/ من أولئك الذين لا يفعلون.

وهناك شيء آخر يمكننا أن نفعله لننشط جهاز المناعة لدينا، ألا وهو التعامل مع الشدة بكفاءة. فكيفية تفاعلنا مع الأحداث الكئيبة في حياتنا مهمة بالنسبة لصحتنا بقدر أهمية كمية الشِّدَّة التي تضغط علينا. لنأخذ مثلاً نسب البقاء على قيد الحياة بين المرضى المصابين بالسرطان في عيادة جون وين Jone wayne clinic في لوس أنجلوس. وقد حللت طرق تفاعلهم مع هذا الخبر السيِّء، وتوبع المرضى على مدى خمسة أعوام. الأفراد الذين كانوا على قيد الحياة إبان وقت المتابعة جمعت بينهم الصفات التالية:

1. مستويات عالية من الحزن والشدة العاطفية عند تشخيص المرض لديهم وبداية المعالجة.

2. المقدرة على التعبير عن الغضب.

3. الاتصال بالأسرة والأصدقاء والملاذات الأخرى

4. استراتيجيات للتأقلم أكثر كفاءة.

فبين المرضى الذين أعرفهم، كان أولئك الذين تعايشوا مع السرطان وسواه من الأمراض المرعبة، هم الذين شعروا في البداية بمحنة نفسية. ولم يقللوا من شأن التشخيص. ولعنوا الحظ العاثر، وربما الأطباء الذين كانوا يحاولون مساعدتهم. وأظهروا روحاً قتالية. وكانوا يسألون لماذا يعالجون بهذه الطريقة وليس بتلك. وأرادوا المشاركة قدر الإمكان في العلاج. وكانوا كثيراً ما يعتبرون مرضى متعبين. حتى أن أحد الأطباء وصف مريضة في عمر 78 سنة بأنها «المريضة الجَهَنَّمِيَّة» لكنها كانت على قيد الحياة بعد خمس سنوات. ربما كان في هذا دليل علمي على القول المأثور: إن الطيبون فقط يموتون صغاراً.

في البيت كان الأشخاص الذين يحبونهم يلاحظون أنهم كانوا غالباً يضعون أنفسهم أولاً، وكانوا أقل كياسة وأقل لطفاً. هذا التصرف يصدم أحياناً أولاد وأحفاد المرأة المصابة بسرطان الثدي التي لم تعد تخفي عدوانيتها، والتي لم تعد مطواعة تحرص على إرضاء من حولها، ولا تفكر إلا بإرضاء نفسها قبل أن تهتم بحاجات الآخرين.

وما من مجال للشك في أن التواصل مع الأهل والأصدقاء والملاذات الأخرى، وثيق الصلة بتحسن عمليات جهاز المناعة. واذكروا أننا في الفصل السابع من هذا الكتاب، طرحنا مثالاً يثبت أن المسنين الذين لديهم روابط اجتماعية أكثر يتعرضون للرشح بنسبة أقل مما يتعرض له أولئك الذين لديهم شبكات اجتماعية أصغر. وكلما كثرت صلاتنا بالآخر ازدادت صحتنا تحسناً. والعلاقات الإيجابية بالأسرة والأصدقاء المقربين ترتبط بزيادة نسبة البقاء على قيد الحياة لمرضى السرطان والـ HIV.

في الفصل الثاني من هذا الكتاب، استعرضنا طريقتين للتعامل مع الشدة تمكننا من تخفيف كمية الألم العاطفي الذي نشعر به ـ وهما التكيف الذي يركّز على المشكلة والتكيف الذي يركّز على العاطفة. تتضمن الطريقة الأولى: اتخاذ تصرف مباشر لتخفيف مصدر الشدة ـ مثل، مواجهة جار ينبح كلبه طوال الليل. والطريقة الثانية: تتضمن تصرفات ملطفة تمكننا من طرد الأفكار السوداء من رأسنا، وخير مثال على ذلك رجل أجريت له عملية استئصال ورم قتامي. وهذا هو الورم الجلدي الأكثر فتكاً. وكانت نصيحة الجرّاح «إذا انتكس، فلا تأملوا خيراً». وبعد حوالى ستة أشهر من القلق حول الانبثاث، قرر الرجل أن يتابع حياته ويخفف احتمال الانتكاس بعدم التعرض لأشعة الشمس واستخدام واقيات بَشَرَة صناعية. وبواسطة هذه القرارات والأعمال، كبح يوماً إثر يوم، سيطرة فكرة عودة السرطان، وتحسن جهاز المناعة لديه نتيجة ذلك.

هذا ليس ضرباً من العلم الزائف، أو محاولة إعطاء تأثيرات مخفَّفة، ولا هو معالجة عصرية. هذه التأثيرات الإيجابية على نظام المناعة انعكست من خلال

بحوث صُمِّمَت بعناية ونفذت في كبار المشافي ومراكز الأبحاث الجامعية من قبل علماء محترمين يبحثون عن الحقيقة. والحقيقة هي أننا نستطيع دعم وظائف نظام المناعة بتصرفات إرادية مثل: الرياضة، والروح القتالية، وإقامة علاقات حب وطيدة، والتعامل مع الشدة بكفاءة، والسيطرة على شؤوننا الحياتية قدر الإمكان.

راقب المزاج

التفاعل مع الأخبار السيئة عبء لا بد لكل مسن أن يتحمله. فنحن نواجه الفصل من العمل، وفقد من نحب، وتراجع صحتنا، وإدراكنا بأن قصتنا أوشكت على النهاية. فلا عجب إذاً أن الشيخوخة ليست للجبناء.

إذ نتكيف مع هذه التحديات، لا بد لكثير منا أن يعيش بعض الأيام السوداء والليالي المُسْهَدَة. ولكننا جميعاً تقريباً نستعيد توازننا خلال فترة معقولة من الزمن. راجعنا في الفصل السابع من هذا الكتاب، دراسات سريرية تظهر أن أولئك الذين فقدوا شريك العمر يعودون إلى أدائهم الطبيعي خلال فترة تتروواح بين اثني عشر وأربعة وعشرين شهراً. فمن بين الكهول المسنين في دراسة ديوك الطولانية الذين كانوا يواجهون شدة لا يستهان بها في أواخر الكهولة، من ضمنها مشكلة طبية كبيرة بسبب التقاعد، كان الفارق كبيراً في طريقة تفاعل الأفراد مع هذه المتاعب. ولكن بشكل عام، استعاد معظم أولئك الرجال والنساء توازنهم بعد عدة أشهر.

وقد تمكن أولئك المسنون من التأقلم مع الشدة بفضل الملاذات التي تجمعت لديهم خلال عمر قضوه في مواجهة الأوضاع الصعبة. هذه الملاذات أتاحت للمسنين الاستمرار في مواجهة خسارات كبيرة قد تقعد الكهول.

ومن ضمنها التحرر من العجز العضوي، وحجم الشبكات الاجتماعية، والإمكانية الفكرية الأعلى. وأضاف الباحثون في أفضل طرق التكيف مع الكآبة أفكاراً أخرى مثل، أن بعض الخطوات مفيدة: فالتحدث إلى أصدقاء خلّص عن

الألم الذي نشعر به يساعد في سرعة مروره. والرياضة المعتدلة ترفع المعنويات، كما أن الانخراط في فعاليات كانت تبهجنا في السابق يقدم بعض الراحة. فيما يجد كثيرون راحتهم في الصلاة، وفي معرفة أن هناك من يصلي ويدعو لهم، وما إلى ذلك من النشاطات الروحية المحرضة.

لكل منا مخزونه الخاص من الملاذات وذخيرته من التصرفات المضادة للكآبة التي هي فريدة تفرد بصمات أصابعنا. فهناك من ينسحب من بين الآخرين، ويرغب عن الحديث عن الألم الذي يشعر به، وآخر ما يريد أن يسمعه هو: «كيف حالك؟». يجيب الآخرون بحماسة عن هذا السؤال، مستفيدين من الحديث لمدة ساعات مع أفراد الأسرة والأصدقاء والمختصين. يشعر هؤلاء الأشخاص بالراحة لأن، أقصى ما هم بحاجة إليه هو شخص يشاركهم آلامهم ودموعهم.

يعاني بعض الأرامل، نساءً ورجالاً، مما يدعونه / فقدان المتعة/ بعد فقد عزيز، فيعجزون عن الاستمتاع بالنشاطات التي كانت بالأمس تمتعهم. ويتابع آخرون اهتماماتهم بهواياتهم كما لو أن شيئاً لم يحدث. ويفسر أعضاء المجموعتين تصرفاتهم بالطريقة نفسها: «وماذا تتوقع مني أن أفعل بعد أن فقدت زوجي».

في معظم الأوقات تساعدنا مقاومتنا العاطفية الطبيعية في التغلب على هذه اللحظات كيما تعود معنوياتنا وكمية التوتر العاطفي إلى مستويات طبيعية تقريباً، خلال سنة من الصدمة. هذا لا يعني أننا لا نمر بأوقات أليمة نشعر فيها بالكآبة والحزن بعد ذلك بسنوات. هذه اللحظات الكئيبة يمكن أن يحرضها مشهد ما، صوت، رائحة، أو جنازة أخرى.. وأذكر تماماً وقوفي قرب تابوت حماتي في بلدة صغيرة في الميدويست، بينما كان الأشخاص الذين عرفوها لعشرات السنين يمرون لوداعها. بدأ رجل مسن يشهق بالبكاء وهو يهز يدي مصافحاً. تمتمتُ كلمات شكر لعواطفه. فأجابني، والدموع تغسل وجهه: «إن منظرها ذكرني بجنازة زوجتي منذ عشر سنوات». هذه اللحظات تمر سريعاً، خلال

بضع ساعات وقد تمتد إلى بضعة أيام، ثم تغيب. هذا الإحساس لا يشبه الكآبة السريرية، التي قد تمتد عدة أشهر دون أن تنقضي.

كيف نعرف إذا كنا نتأقلم تماماً، أم إذا كنا بحاجة إلى مساعدة مختصة؟ هنا أيضاً الفوارق الفردية هائلة. عند أول مؤشر بتلبد الأجواء قد ألجأ بشكل طبيعي إلى طبيب الأسرة، أو رجل الدين، أو المختص بالصحة النفسية، ليساعدني فيما أعرف أنه سيكون وقتاً عصيباً. وأعرف، من خبرتي الشخصية، ما يقدمونه، سواء كان أُذناً صاغية أم بروزاك Prozac، أو كلاهما. كما أعرف أنهم يستطيعون مساعدتي في رصد حالتي العقلية للتأكد من أني لا أنزلق وراء الحد.

بالمقابل، قد لا تكون أنت حريصاً على تلقي العون من الآخرين. فقد اعتدتَ مغالبة أمواجك العاصفة بنفسك. وربما تفضل تحمل الدموع، والمخاوف، والليالي الطويلة، وفقدان الشهية، وأنت تعتقد أن هذا هو السبيل الطبيعي لمعالجة الألم بدل البحث عن الخلاص بالنصح والتداوي. فأنت تدرك بالحَدَسِ أو البديهة أن هذا الارتكاس الاكتئابي لا ينذر بكآبة سريرية وتكتفي بأن تتركها تتابع سيرها الطبيعي.

الخطر في موقف المواجهة الذاتية هذا هو أننا قد نتحمل الكآبة لفترة أطول من اللازم، ونتركها تمتص كثيراً من المتعة من حياتنا. ففي العام الذي يلي الحدث الذي يصدمنا، نحن بحاجة إلى مراقبة وضعنا العقلي لنرى كيف نتأقلم. ونحتاج إلى طلب مساعدة الآخرين. وإذا كان الإجماع أننا لم نعد بطبيعتنا المعهودة، ونبدو غارقين في مزاج كئيب، علينا أن نتصرف ونسعى إلى المساعدة المختصة. ويجب ألا نستمر في التفكير بأن هذا عبء إضافي علينا تحمله، لأننا في سبعينات أو ثمانينات العمر. لنفترض أننا في عمر الأربعين، وعانينا إلى ذلك الحد، هل نسعى إلى استشارة مختصة بشأن تقلب مزاجنا؟ أعتقد أننا سنفعل.

يستخدم التداوي غالباً لرفع المزاج. فهناك نوع جديد من مضادات الكآبة

التي توصف عادة وهي «أدوية ذكية» تسمى SSRI أي (Selective Serotonin reuptake Inhibitors) أو (موانع إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي). وهي زولوفت Zoloft، وبروزاك Prozac، وباكسيل Paxil. وعندما تؤثر، وهي تؤثر في معظم الأوقات، فإن التحسن في المزاج قد يكون باهراً. ولكن ما كل أنواع الكآبة ذات أساس بيولوجي. فالمزاج المنخفض يمكن أيضاً رفعه بعلاجات / الكلام/ التقليدية وبمساعدة علاج الوعي والتصرف. وكثير من الأشخاص يدهشون بمدى التحسن الذين يشعرون به بعد الحديث مع صديق، أو رجل دين، أو ناصح حول مصيبتهم الكبيرة وكيف لهم أن يتابعوا حياتهم بعدها.

وتهدف معالجة الوعي والتصرف إلى تحديد وإخماد الأفكار والتصرفات التي تغذي حالة الكآبة، نسميها نموذج آ.ب.ج. من التفكير الخاطئ. آ ـ هو الشدة، و ب ـ هو كيف نعتقد أنها ستؤثر على حياتنا، و ج ـ هو السلوك العاطفي الناجم عن ذلك. وهكذا تشكل وفاة زوج المرأة (آ)، فتقول لنفسها: «لا أستطيع الحياة دونه» (ب)، ويترسخ المزاج المكتئب بالاعتقاد السائد بأن السعادة غير ممكنة دون زوجها. (ج)، تحاول معالجة الوعي والمساعدة بالتذكير، بلطف، أن الأرملة لها حياة، حياة مليئة تماماً، دون زوجها ـ قوامها: الأولاد والأحفاد والأصدقاء وحديقة، وقطة تحبها، وعمل جزئي تستمتع به. وهناك نقطة أن آخرين قد واجهوا هذه الشدة الفظيعة من قبل واستمرت حياتهم بعدها. وقد أمضى ألبرت أيليس العالم النفساني في نيويورك، وآرون بيك الطبيب النفساني في فيلادلفيا، معظم العقود الثلاثة الماضية في عرض التأثير الإيجابي لعلاج الوعي بالنسبة للكآبة. وقد أثبتت جدواها بشكل خاص في حالات الكآبة البسيطة والمتوسطة الشدة التي تسببت بها شدة حادة.

كما أعطيت المعالجة السلوكية الآثار الإيجابية نفسها في حالة الكآبة، خاصة بين أوساط المسنين. هذه الحلول، كعلاج الوعي، تقلص أنماط التفكير السلبي، لكنها تستخدم الاسترخاء، أو محاربة الأفكار السلبية بصور إيجابية.

بالإضافة إلى أن أقارب، أو أصدقاء الشخص المسن المكتئب، يمكن تجنيدهم لدعم السلوك الإيجابي بالانتباه إلى المواقف السلبية وتجاهلها.

يجمع كثير من العاملين في مجال الصحة العقلية عدداً من هذه الطرق في ما يسمى معالجة متعددة الانماط أو متكاملة. وبهذا يجد الأرامل من الرجال والنساء من يستمع إليهم ويعطيهم الأدوية الذكية (SSRI)، ويزودهم باستراتيجيات تجابه السلوك والفكر السلبي.

راجع حياتك

استراتيجية أخيرة كفيلة برفع المعنويات، خاصة مع اقتراب أيامنا على هذا الكوكب من نهايتنا، هي التفكير الرجعي. والاستمتاع بأن قصة حياتنا فريدة. الصور القديمة تساعدنا في ذلك. مراجعة مراحل الحياة متعة يتفرد بها الرعيل الأول (أولئك الأكبر سناً في العائلة). مراجعة الحياة تعني تصفح حصيلة تجربتنا، ثم بذل جهد لفهم أي حياة عشنا. ونحن المسنون في وضع يخولنا مراجعة تفاصيل حياتنا الخاصة. فجميع الفصول قد كتبت. ولسنا بصدد سرد اضطراب المراهقة، أو أزمة الكهولة، أو كيف كان الإحساس بفقد حبيب، أو عمل، أو صحة. وإنما ننظر إلى الصورة متكاملة من حيث نحن الآن.

الراحة التي يقدمها الفصل الأخير من حياتنا، هي وقت مراجعة كيف كانت حياتنا على الأرض. ولكل منا قصة فريدة يرويها. وقد أَلِفَتْ بعض الأسرة القصص المروية. وأعز ما يحتفظ به أطفالنا من ذكرى جَدُّهُم تلك الليلتان حول المدفأة في عطلة عيد رأس السنة، وهو يتحدث عن حياته. بدأت القصة مع نشأته في مزرعة فقيرة في الجنوب الغربي من ولاية ميزوري. ثم انتقاله إلى شيكاغو ليغني بصخب مع الفلابرز في النوادي غير المرخصة في العشرينات الصاخبة. كما تحدث عن تمكنه من البقاء على رأس عمله خلال سنوات الكساد الاقتصادي عندما فقد واحد من كل ثلاثة عمله، وعن إدمانه الكحول وكيف

هجرنا أنا وأمي، ثم عودته إلى رشده. هذه القصة المروية التي سجلت على شريطَيْ فيديو كل منهما لمدة تسعين دقيقة، كنز نحب أن نستمع إليه مراراً وتكراراً.

كان والدي الذي كان في الثانية والثمانين وقتها يحب سرد قصة تكشف خصالاً حميدة ـ أو غير حميدة تماماً ـ ما يلفت النظر في آخر مراجعة لحياته، كان الراحة التي كان يشعر بها وهو يَسْرُدُ قصة حياته وهو في العقد التاسع من العمر. وأذكر بشكل خاص سماع روايات مبكرة عن بعض الفترات الحرجة في قصته الشخصية، خاصة السنوات التي هام فيها بعيداً عني، ثم أصبح للروايات طبيعة دفاعية، تضم قليلاً من المرح والتواضع والمتعة التي تجلت في فصله الأخير.

لكن مراجعة الحياة ليست لكل الناس. فبعضهم قد لا يحب سيرته الذاتية الماضية، ويفضل التفكير في المستقبل. كما قد يكره آخرون تذكُّر عثراتهم وسوء تقديرهم، وفشلهم في التعلُّم من الخبرة، الأشياء الفظيعة التي ارتكبناها، والأعمال الحميدة التي كان من الممكن أن نقوم بها ولم نفعل، أحلام كادت تتحقق لكنها تسربت من قبضتنا. ولكن، في بعض الأحيان، تقدم مراجعة هذه الأحداث في ضوء حكمة سنواتنا الأخيرة، فرصة كي نسامح أنفسنا عن تلك الهفوات والزلات، كما نقدر بعض الأمور التي أحسنا فيها صنعاً. ربما استطعنا في النهاية تحقيق قدر أكبر من السلم الداخلي.

وفي معرض الحديث عن تغييرات الشخصية التي ترافق تقدم العمر قال صديق لي في هارفارد: «إننا نصبح حقيقيين أكثر مع تقدمنا في العمر»، وكان يتحدث عن صفات محددة في الشخصية تتطور وتتعزز مع الوقت، صفات مثل المثالية، والحنو والصلابة، ونستطيع أن نرى هذه الصفات في المسنين حولنا، كالصديق الأكبر سناً الذي يزداد هوسه بالكوارث ويتوقع شهرياً، وبحماسة لا

تنطفئ، تداعيات سوق العملات إذ ترتفع أسعار البورصة، أو الجدة التي لا تستطيع أن تتحمل أن يقاطعها أحد أثناء مشاهدة جيوباردي Jeopardy، أو العم الشيخ، عامل خط إنتاج متقاعد إذ يزداد تشبهاً بالبريطانيين في تصرفه ولباسه مع مرور السنين، أو جارة عجوز تزداد حُبّاً بالكلاب والقطاط، وزوجها الذي لا يتحمل مشقة انتظار دوره في السوبر ماركت، فيذهب لشراء حاجياته مع انبلاج الفجر، وهذه الصفات غالباً ما تترسخ مع تقدم العمر، بينما صفات أخرى تذوي.

لدى دراسة هذه العملية من زاوية نقص الخلايا العصبية في الدماغ بتأثير العمر رأى م. مارسيل ميزولام M. Marsel Mesulam طبيب الأعصاب في كلية الطب في الشمال الغربي، أن فقدان خلايا الدماغ ليس سيئاً بشكل كلي. وتساءل عن إمكانية توليف الجهاز العصبي المركزي إثر تآكل الخلايا العصبية مما يؤدي إلى تكثيف صفات معينة تسمناً، وتصبح الملامح الأكثر وضوحاً لدينا إذ نشيخ. وشبّه عملية الطرح هذه بشظايا لا بد أن تسقط عن لوح الرخام لينكشف الشكل الذي يخفيه.

مراجعة سيرة الحياة تعني التمعن في /تمثال/ شخصنا الذي تكشف مع تداعي السنين من حوله. كل منا سيكون له طرح مختلف. ربما يريحك أن تستعرض شريط حياتك كلها: ماذا كنت تأمل أن تكون، وأين ذهبت بك رحلة الحياة، وما الذي تحقق من أحلام الشباب، وما الذي لم يتحقق، تلك الأوقات التي بدا كل شيء يجري فيها وفق ما هو مرسوم، وتلك اللحظات الطويلة عندما لم تَجْرِ أية رياح بما تشتهي سفنك، والفرص التي سمعتها تقرع بابك وانتهزتها، والوعد الذي كان بين يديك فأهملته وضيعته إلى الأبد، والقمم التي بلغتها ووديان اليأس، والأشخاص الذين عَبَرُوا مراحل معينة من حياتك وتركوا فيها أيما أثر.

هناك أشخاص لا يحتفظون بذكرى للتفاصيل الصغيرة التي أسهمت في نسج ملحمتهم الخاصة. فيجدون في مراجعة سيرتهم أنساقاً متواصلة. فالمواضيع التي انتظمت حولها حياتي خلال سبعة عقود، تقع في أبواب مصنفة من الاستمتاع بالتنافس في الرياضة والميل إلى الملل مما أفعله كل سبع سنين فأبحث عن تحديات جديدة. وقد وَطَّدْتُ نفسي على حسن الفهم والتقدير مما تسبب في إشكالات عرضتني لمتاعب قاسية ولاستغلال الأشخاص الذي يجرون صفقات أصعب مما أتناوله أنا. في عمر 60+، أرقب هذه الأنساق من بُعْد يجعل هذه اللحظات في حياتي مهمة وممتعة بعض الشيء.

وماذا إذا تمخضت مراجعة سيرتك عن تناقض حاد بين عطاءات الشباب الحلوة وحقائق الشيخوخة القاسية؟ لنأخذ جارتي كارولين كنموذج. عندما التقيتها لأول مرة كانت في منتصف السبعينات من عمرها. وبعد ظهيرة أحد الأيام، كانت كارولين تعرض علينا صورها وهي شابة في الحرب العالمية الثانية، في لباس ممرضة على إحدى جزر الباسيفيكي. بدت كارولين جميلة جداً في الصور. وهي في سن العشرين. ولا بد أن الصدمة بدت علي للفارق بين هذه الشابة الجميلة التي أراها في الصورة، والمرأة اللطيفة التي لم تعد تبدو جذابة وتجلس بجواري. ابتسمت كارولين قائلة: «الفارق كبير أليس كذلك؟ لقد كنت جميلة إذ ذاك، وذاك جزء مني». ثم عرضت علينا كارولين صوراً لوالدتها عندما كانت في العشرينات. كانت تشبهها تماماً، وبختام جلستنا المسائية، قالت كارولين: «لم أعرِّفكم على ابنتي بعد، إنها تخلب الألباب. لكن جميلة العائلة هي حفيدتي». ذلك الإحساس بأن الجمال يتجاوز السنين ويتنقل من جيل إلى جيل، يعطي إحساساً مريحاً بالهوية.. الصفات الأخرى كالذكاء والطاقة والدأب والإخلاص والشرف أو حسن التقدير، صفات نتفرد بها، وتجري في عروق معظم الأسر.

أحياناً لا تحتاج إلى صور فوتوغرافية. فكلما نظرت في المرآة، وأنا أحلق

ذقني، يصدمني أن شكلي بدأ يصبح مثل شكل والدي تماماً، فرق الشعر نفسه، الأنف المعقوف، العينان البنيتان، الذقن المرتدة إلى الوراء، والأذن اليسرى التي تنتأ بشكل غير متناسق. والدي لم يكن رجلاً وسيماً. لكن الغريب هو أني أرتاح لهذا الشبه، لأنه يذكرني بصفات أخرى في والدي ـ الذي رحل منذ أكثر من عشر سنين ـ أجدها في نفسي. فكلانا يحب الهواء الطلق، والمسامرة، ويقدر الشجاعة، ويظهر حس دعابة ماكر، ويستطيع أن يسوق آراءه لدى الآخرين، ولديه مسحة تهور، ويبقى على علاقة وثيقة بالأسرة. وقد بدا العديد من هذه السمات لدى أولادي وأحفادي، بالرغم من أنها تحسنت بإضافات جينية.

في حالتي أنا، وفي حالة كارولين، يريحنا أن نعرف أننا جزء من سباق أجيال. إننا جزء من الأجيال التي سبقتنا، كما أننا مرتبطون بتلك الأجيال القادمة. ولدينا جميعاً سمات عضوية واضحة، وصفات شخصية متوارثة، وعادات معينة، ونقاط ضعف محددة. بالنسبة لكثيرين لا يمكن النظر إلى تلك الصفات في أنفسنا دون أن تطرف عيننا كثيراً في أواخر العمر. ومراجعة سيرة الحياة قد تحمل راحة كبيرة ونحن في أواخر العمر. وبإمكاننا أن نستقي المتعة بالاستمتاع بالحياة التي عشناها أكثر من مجرد التركيز على الدقات القليلة الأخيرة للساعة.

■ الخلاصة

تعتبر خرافة أن الشيخوخة تؤدي حتماً إلى الكآبة، خرافة تعوزها الدقة، لأن معظم النساء والرجال المسنين أفادوا بأن مزاجهم إيجابي. وكلهم، ما عدا نسبة صغيرة، يستعيدون توازنهم العاطفي في فترة قصيرة نسبياً عقب الأحداث المكدرة كالتقاعد، أو الأمراض الخطيرة، أو وفاة شريك الحياة. هذه الخرافة ماكرة بشكل خاص، لأنها قد تؤدي إلى الاعتقاد بأن حالتنا العقلية هي نتيجة

الكم من الأحداث السلبية فقط في حياتنا أكثر مما هي حصيلة تجاربنا.

والحقيقة هي أن نشاطات كثيرة ضمن حدود إمكانياتنا تساعدنا على الحفاظ على وضع نفسي إيجابي في مواجهة ما نتعرض له من فقد خلال الربع الأخير من حياتنا. وهذه تتضمن التخطيط بعناية وقبل وقت طويل فيما إذا كنا نريد الاستمرار في العمل بعد سن التقاعد الطبيعي، وانتهاز فرص اللهو (أي النشاطات التي لسنا مضطرين لممارستها، ولسنا مضطرين لإتقانها، ويمكن لنا أن نغيرها إذا شئنا). وإدراك أن نظام المناعة لدينا يمكن أن يتأثر بكيفية تأقلمنا مع الشدة، ورصد مزاجنا بعد التعرض لفقد ما نحب أو مَنْ نحب، واتخاذ التصرف اللازم إذا اقتضى الأمر، ومراجعة سيرة حياتنا التي قد تتضمن التفكير في ملحمتنا الشخصية، من البداية إلى النهاية، أو التوقف عند مواضيع محددة تميز حياتنا.

9



الخرافة التاسعة: الحكمة تتطلب أن تكون ذكياً ومسناً

قبل حوالى عشرين سنة، كنت متأكداً تماماً بأن الحكمة هبة خاصة، سمة دفينة، وَقْفٌ على ذوي الذكاء الخارق والمسنين. قلة هم الأفراد الذين يملكونها. وفي خيالي كنت أرى الكهنة المسنين الحكماء على قمة الجبل يعملون في المعبد في ديلفي في اليونان العريقة، وقد حباهم الله قوىً خاصة، يجيبون عن أسئلة لا إجابة عنها، أو يحلون أحاجٍ يحملها مبتهلون حجوا مئات الكيلومترات ليسمعوا كلماتهم. هؤلاء الكهنةُ المحترمون لا غيرهم، هم الأفضل والألمع ذكاء، يستطيعون توزيع الحكمة.

في تلك السنوات عندما كنت أفكر في الحكمة كنت أذكر كلمات من الأمثال، «ما أسعد أولئك الذين يجدون الحكمة، وأولئك الذين يدركون ذلك

الفهم، لأن قيمتها أكبر من الفضة، وأحسن من الذهب. إنها أثمن من الجواهر، ولا شيء تتطلع إليه يقارن بها». هذا الرأي المعروف حول الحكمة ـ الأغلى من الذهب والفضة، والأثمن من الجواهر النفيسة ـ أكد الفهم السائد بأن الرجال والنساء الحكماء لديهم موهبة ذكاء نادر.

كما ارتبطت الحكمة بالتقدم في العمر. حيث كتب رجل الدولة الروماني الخطيب سيسيرو يقول: «الحكم السليم والمنطق تجده عند الرجال المسنين، ولولاهم لما كان لدولة أن تقوم لها قائمة» كما جاء في أحد الأسفار القديمة: «الحكمة موجودة لدى المسنين، والفهم في طول الأيام». وفيما بعد في حكمة سليمان وردت عبارة «الحكمة هي الشيب في رأس الرجل». وحتى عندما نعود لنقرأ ما جاء في أقوال الفلاسفة الأقدمين، ونجد أن الأقوال أخرجت من مضمونها، فإنها تبقى مغروسة في عقولنا. ويعتقد بعض أكثر المفكرين معرفة اليوم بدورة الحياة، أن الحكمة تأتي من حصاد السنين. حتى إن إيريك إيريكسون أول عالم نفساني أمريكي يطبق نظرية التطور على العمر المتقدم، كان يعتقد بأن الحكمة استثنائية بين الالتفافات المتداعية، بشكل عام، لإمكانياتنا الجسدية والفكرية كقوة يمكنها فعلاً أن تزداد مع العمر.

خلال العقد الماضي، كان بول بالتس Paul Baltes وزملاؤه في معهد ماكس بلانك للتنمية البشرية والتعليم في برلين، يركِّزون اهتمامهم على دراسة الحكمة، وركَّزوا جهودهم على التمييز بين الحكمة المبنية على المعرفة وحدها وتلك المتجذرة في «المحاكمة الممتازة، وإسداء النصح حول الأمور المهمة وغير الأكيدة في الحياة». واعتقدوا بأن أعلى المهارات المرتبطة بالحكمة، التي أعطوها اسم ذرائعية الوعي، يمكن ربطها بالفصل الأخير من الحياة. ويمضي علماء برلين إلى وصف الحكمة بعبارات لا تختلف كثيراً عن تصوري لخطيب ديلفي: «معرفة متفوقة.. ومدى وعمق وتوزان خارق تطبق على حالات محددة» وليس مستغرباً أن يعتقدوا بأن «الحكمة أمر بعيد المنال»، فهي حتماً ليست صفة نستطيع أنت أو أنا أو معظم البشر إدراكها.

حقيقة الحكمة

في معهد ماكس بلانك، اعتمد اختبار الحكمة على مأزق الحياة المعقدة. وأعطى الباحثون درجات للإجابات على أساس الطريقة التي اعتقدوا أن الحكماء يجب أن يجيبوا بها. ارتبطت العلامات الأعلى، في اختبار الحكمة، بإجابات لم تكن سوداء ولا بيضاء، وكان لها منظور أوسع، ولم تكن تتعلق بالمحاكمة.

ثم أعطوا الاختبار لستة عشر شخصاً في ألمانية اعتبروا حكماء. هؤلاء /الحكماء/ تتراوحت أعمارهم بين 41 و88 سنة، أي متوسط عمرهم 67 سنة. كان حوالى نصفهم أعضاء في حركة المقاومة الألمانية المعادية للنازية إبان الحرب العالمية الثانية. ثم قورنت إجاباتهم مع إجابات سواهم من الكهول المسنين والأصغر سناً من الذين أخضعوا للاختبار أيضاً، ولسوء الحظ، كانت النتائج التي حصل عليها باحثو برلين تعارض نموذجهم للحكمة. أولاً، لم يكن هناك سوى آثار ضئيلة للعمر، أي لم يحصل جميع المسنين على علامات أعلى من الكهول في اختبار الحكمة. ثانياً، أظهر الرجال الحكماء مدى أوسع من العلامات في اختبار الحكمة مما أظهره الكهول /الطبيعيون/. وبالرغم من أن الرجل الحكيم المتوسط حصل على علامات أعلى من الكهول والشباب التقليديين، إلا إنهم، كأفراد، حصلوا على أخفض الدرجات في الحكمة، فمن بين أولئك المتطوعين من عمر 70 سنة وما فوق، حاز على أعلى درجة في الحكمة شخص عادي، بينما حصل أحد الحكماء على أخفض درجة. كما أن رباعياً من أبناء الثلاثين أحرزوا علامات أعلى في اختبار الحكمة من ثلاثة أرباع المسنين الحكماء.

ماذا نفهم مما تقدم؟ ربما لم يكن لدى أولئك العلماء اختباراً للحكمة قوياً بما فيه الكفاية، وبالتالي فإن الرجال الحكماء موضوع البحث، لم يكن أداؤهم بالسوية المتوقعة. ربما كان لمزيد من الأسئلة أو أنواع مختلفة من المسائل، أن

تسمح للرجال الحكماء بإظهار تفوقهم. ويجوز أيضاً أن مقومات الحكمة ليست وقفاً على الموهوبين، والناجحين، وذوي الأخلاق الحميدة، والذين هم موضع الإعجاب، والمسنين. حسب النتائج التي أظهرتها دراسة برلين، ربما كانت لدينا جميعاً صفات الحكمة، حتى أولئك الأشخاص العاديين ـ وحتى الشباب منهم.

تبلورت أول فكرة غامضة أشعرتني بأن هناك شيئاً ناقصاً في هذا الرأي النخبوي في الحكمة قبل بضعة سنوات من إدلاء صديقي كارل بملاحظة. في ذلك الوقت كان كارل طبيباً في عمر 80 سنة، توج عمله مؤخراً بنشر كتابه الجديد حول الطب في القرن الثامن عشر. وفيما بعد طلبت منه مجلة أدبية أن يراجع سيرة حياته. قال له رئيس التحرير: «أشركنا بما تجمع لديك من حكمة». فاشتكى إلي قائلاً: «ليس لدي أية حكمة، لماذا يظن الناس أنك بمجرد أن تكون مسناً فهذا يعني أن لديك حكمة خاصة». أتى هذا القول من رجل غاية في الذكاء تضمنت إنجازاته العديد من الكتب، وترسيخ مدرسة جديدة من الفكر حول العلاقة بين الجسم والعقل، كما كان بمرتبة بروفيسور في مشفى تعليمي كبير في نيويورك، وتولى مؤخراً الإشراف على أجيال جديدة من الأخصائيين في مجال الصحة العقلية. لماذا إذاً لم يعتقد كارل أنه حكيم؟.

مقومات الحكمة

كانت مشكلة كارل هي أنه يشاطرني الرأي حول / خطيب ديلفي/. وبالرغم من أنه كان في موقع يخوله الاعتقاد بأنه كفء بسبب معرفته، محاكمته، ومواهب أخرى ومنجزات، إلا أنه لم يفكر بأنه أذكى من معظم طلابه. لذلك فقد كان يرى أنه لا يملك. / حكمة/ خاصة. وهذا الرأي الضيق حول الحكمة، كان يتجاوز الصفات التي جعلته حكيماً حقاً ـ التواضع، واللطف، والهدوء، والتوازن. في السنوات الـ 2.500 الماضية، هذه هي المقومات التي كثيراً ما كانت تذكر ضمن سياق الحديث عن الحكمة.

التواضع

مثل صديقي كارل، لا يرى معظم الأفراد الحكماء أنهم يملكون أية قوى خاصة تتعلق بالحكمة، إنهم متواضعون. ويقولون إن تواضعهم حول قدرتهم على فهم القضايا المعقدة، وغير الأكيدة في التجربة البشرية، لا يدعو إلى العجب. فكلما ازدادوا علماً ازدادوا شكاً. ولا يصعب عليهم الاستشهاد بأبيات الشاعر الانكليزي ويليام كوبر، من القرن الثامن عشر، إذ قال: «العارف فخور بأنه يعرف كل هذا، والحكيم متواضع لأنه لا يعرف أكثر».

ولي في تجربتي الشخصية ما يثبت هذه المشاعر. فقد علمني ربع قرن من الاستماع إلى الشباب، أن هناك كثيراً من الأفراد المنغلقين الذين يصدون كل الجهود التي أبذلها لمساعدتهم. فبعد مرور شهر على كتابة دراسة تحدد بدقة الخطوات المتخذة لعلاج الطلاب الذين يعانون من قلق الأداء، فشلت الطريقة مع اثنين من طلاب ما قبل التخرج. كان التدريس دائماً عملاً أحبه، وكنت أتخيل أني أجيده. إلا أن أجيالاً جديدة من الطلاب بدأت تبعثر آرائي، وأعلموني أنهم يجدون طرقي في التبويب ناقصة.

السيناريو نفسه تكرر في مجالات أخرى من حياتي. واكتشفت من هذه التجارب مدى ضعف ثقتي بنفسي، وبأية سرعة تتلاشى لتخلف مكانها للشك والتردد، والذعر، واليأس، ولا أستطيع القول إني استمتعت بالألم الذي رافق انكماش غرور الشباب الراشد لدى فشل بعض أفضل أفكاري. وباكتشاف أن هناك أشخاصاً آخرين قريبين مني لديهم أفكار أفضل من أفكاري، أو من التفكير بأن ما كنت أقوم به لا طائل وراءه. كما أني لم أحب مواجهة حقيقة أني أفشل أحياناً في الأشياء التي أظن أني متفوق فيها. ولكن مع مرور السنين ملأ التواضع الفراغ الذي خلفته ثقتي المتلاشية. ربما من ذلك التواضع نبدأ جميعاً بالوصول إلى الحكمة.

وأسرع إلى الإضافة بأن تلك التجارب التي ولدت التواضع لم تخل من

اكتساب أشياء مفيدة، فقد توسعت نظرياتي حول معالجة قلق الأداء بعد الفشلين اللذين واجهاني، وأنا أفضل الآن في ذلك المجال، بالرغم من أني لست بالكفاءة التي كنت أظن أني أملكها. ولكن التواضع الذي اكتسبته بصعوبة، جعلني أكثر تقبلاً للشك بقدرتي، وبعدم سعة معلوماتي، ولكن مع القدرة على المتابعة بدأب. كما أني أكثر انفتاحاً على الأفكار الجديدة، وأكثر تقبلاً للفشل، وأكثر بطأً في إطلاق الأحكام. لقد تعلمت أن الحقيقة تتجمع لدي، وأن الأفكار الرديئة لا تتكاثر.

كما أن التواضع يمكِّنني من الشعور براحة أكثر إذ أسعى إلى مشورة الأشخاص الأصغر مني سناً. فرداً على انتقاد طلابي لاعتمادي على طريقة الإلقاء، طلبت استشارة أخصائي في مجال طرق المخاطبة المتعددة. وهو في عمر 28 سنة. فغدت محاضراتي الآن غنية بالخطوط البيانية والصور، والمادة المكتوبة تنتقل من جهاز الكومبيوتر المحمول إلى شاشة، وتدعمها (سي دي روم).

وفتح زميل شاب آخر آفاقي الثقافية على الفيلسوف الصيني لاوتسو Lao Tsu الذي كانت فلسفته ركناً مهماً في التراث الفلسفي الصيني لمدة طويلة. وهناك طبعة جديدة بعنوان لاوتسو الجديد تقدم ترجمة إنكليزية واضحة لهذه الحكمة القديمة. وقد شعرت بالراحة عندما وجدت أن التواضع يذكر دائماً في معرض الحديث عن الحكمة. ويمسك لاوتسو بناصية التواضع في هذه الأسطر: «لهذا كانت الحالة الأعلى من الفهم هي التواضع العميق». وهذا القول يحمل خطر التواضع بالنسبة لأولئك المعنيين بالوضع الراهن إذ يقول: «إن القوة الأكبر تأتي من التواضع». وفي قوله: «تواضع تصبح عظيماً».

فالتواضع والحيرة والبساطة ليست ضعفاً. والشك فيما تنطوي عليه الحقيقة يحمل قدراً لا يستهان به من القوة. والتشابه بين / لاوتسو الجديد/ وأفكار سقراط، الذي عاش في الفترة نفسها في النصف الآخر من العالم، تشابه يدعو إلى الدهشة. فقد سمي سقراط بأكبر فلاسفة العالم الغربي، بالرغم من أن

سقراط لم يكن يعتبر نفسه حكيماً. وإنما كان دائماً يقول إنه أكثر حيرة حيال طبيعة الحقيقة مما كان طلابه الشباب. والمفارقة هي أن هذا الاعتراف بالحيرة حول طبيعة الحقيقة هو الذي دفع أعداءه إلى تقديمه للمحاكمة ومطالبته بشرب مُسْتَحْلَب الشوكران (عشبة سامة).

وهناك مثال من زمننا على قوة التواضع يمكن أن تلحظه في كل اجتماع لـ AA (المدمنين على الكحول) فأول خطوة نحو الصحة بالنسبة لمدمني الكحول، هي الاعتراف بضعفهم تجاه تناول الكحول. وقد استطاع مليونان من الأفراد، بفضل قوة هذا التواضع، الإقلاع عن إدمانهم على الكحول. فكر في اعتراف مدمن الكحول علناً بعجزه عن السيطرة على الشراب ولذلك عليه الامتناع عنه كلياً. قارن قوة الشد لهذا الاعتراف الخجول بموقف شخص ثمل مترنِّح، فاقد الوعي، يؤكد بأنه يشرب لكنه يستطيع السيطرة على تناول الكحول عندما يشاء.

اللطف

فكِّر في الأشخاص الحكماء الذين تعرفهم. هل كان أيهم غليظاً أو حقيراً؟ ربما لا. عندما نتصور شخصاً يتسم بالحكمة، فإننا غالباً نرسم صورة شخص رقيق، ولطيف دائماً. هذه الصورة للشخص الحكيم بقيت كما هي على مدى 2500 عام في الأقل.

قبل حوالى 500 عام من ميلاد المسيح، كانت كتابات بوذا تفرد مكانة خاصة للطف في معبد (بانثيون) بين الصفات المرتبطة بالحكمة. فقد عاش بوذا، الملقب سيدارتا غوتاما، في نيبال ما بين عامي 563 و483 قبل الميلاد. وُلِدَ بوذا في أُسرة ذات غنى فاحش. وحاول والده أن يحميه من آلام الحياة الدنيا وأسبغ عليه كثيراً من رغد العيش. وفي عامه التاسع والعشرين، بينما كان يمتطي صهوة جواده في الحديقة الملكية، رأى أربعة رجال غيروا مجرى حياته: رجل مسن، ورجل مريض، ورجل ميت، وشحاذ. وبلمحة بصر رأى أن الحياة، مهما كانت

رغدة، فلا بد من معاناة العذاب في الدنيا، ولابد من الموت في النهاية. اكتأب الشاب من هذا التبصر، ولم يستطع التوفيق بين هذه الحقيقة وبين ما ألفه في حياته من حماية ورعاية. فنبذ حياة الترف. وأصبح بوذا معلّماً وفيلسوفاً، ووضع تراثاً دينياً أثّر في عشرات الملايين من الأتباع في اليابان والصين وجنوب شرقي آسيا وامتد مؤخراً إلى الغرب.

يضع بوذا اللطف والكياسة في مقدمة وصاياه العشر للقائد الحكيم. ويُسْهِبُ في كتابات أخرى في وصف التصرفات التي تميز الشخص الحكيم، ومن ضمنها نبذ اللغة القاسية المستفزة، والغيبة، والكذب. جعل بوذا من نفسه مثالاً يتحذى بالنسبة لمن يريد أن يكون لطيفاً. وقد ربط فيلسوف القرن الثامن عشر الفرنسي جان جاك روسو، بين اللطف والحكمة عندما كتب: «أي حكمة يمكنك أن تجد أعظم من اللطف؟».

على مدى العقود الثلاثة الماضية، كان علماء الاجتماع يبحثون عن تعريف أكثر تحديداً للحكمة. وتركزت جهودهم على سؤال الناس عن الصفات التي يعتقدون أن الحكماء يتسمون بها. وكانت معظم الكلمات التي استخدمت في وصف الحكماء تشتق من اللطف. وقد وصف عناصر إحدى الدراسات في جامعة يال، الحكمة بأن لها علاقة بـ «القلق من أجل الآخرين». ووجد أحد الأبحاث في كاليفورنيا أن الكلمات التي استخدمت في وصف الأشخاص الحكماء لم تكن ذات صلة بالفكر والثقافة: «لطيف»، «متعاطف»، «عاطفي»، و«حسن الفهم والتقدير». وهذه الصفات لها علاقة بالقلب أكثر من العقل.

الهدوء

كتب فيلسوف السلام هنري دافيد ثورو: «إن من مواصفات الحكمة ألا تقوم بأشياء يائسة» هذا القول يمسك، بأكثر من طريقة، الأوجه الأساسية للهدوء والرصانة والبعد عن الانفعال. وهناك وجه إضافي هو الابتعاد نفسياً عن أولئك الذين يطلبون نصيحة الحكماء. ويذكّرني هدوء الحكمة بالمسافة العاطفية التي

يستطيع المعلمون والأطباء، والكهنة، ورجال الدين الحفاظ عليها في عملهم مع المرضى والمضطربين. فإذا كانوا قريبين جداً من المكروبين والحزانى والبائسين، لما تمكنوا من تقدير طبيعة المتاعب التي يعانون منها واتخاذ التصرف المناسب لمعالجتها.

هذه الصفة ليست وقفاً على الأكاديميين والمختصين. فقد أظهر أشخاص آخرون أعرفهم الهدوء نفسه. كان كيني أحد أصدقاء والدي القدامى، يدير وكالة لبيع شاحنات دودج لأجيال متعاقبة من السكان في بلدة صغيرة جنوب غربي ميسوري. وكان يرفض باستمرار أخذ وكالة أكبر في سبرينغ فيلد ويقول: «وما الذي يدفعني نحو كل ذلك العمل المتفاقم؟ لدي كل ما أريده هنا». إضافة إلى أنه كان مهماً بالنسبة للرجال في تلك الجماعة الصغيرة الذين يجتمعون صباح كل يوم في مقهى حوالى الساعة 5.30 صباحاً، حيث كان كيني، يصغي بصبر لمتاعب أصدقائه الزوجية والمالية والشخصية، ولم يكن أبداً ليعنف أحداً، بل كان دائماً لطيفاً، ولا يظهر انفعالاً كبيراً. إلا أنه كان يشعرك بحضوره ودفئه. كان يستمع لقصص الآخرين المؤثرة بتجرد يحسده عليه أي أخصائي في الصحة العقلية.

وكان هناك جون، البروفيسور الشاب الذي علمني الإنكليزية في السنة الأولى في الجامعة. عندما بدأت أحضر دروسه في أيلول (سبتمبر) كنت أتأتىء كثيراً. ولم تؤد سنوات من محاولة معالجة هذه المشكلة إلى أي نتيجة. كان منهاج الدرس يقضي أن نقرأ أعمال الكبار ونناقش أفكارهم. كان كل يوم يشكل رعباً بالنسبة إليَّ، لأني كنت أعاني من صعوبة في التركيز على ما أريد قوله. لم يدخل البروفيسور أبداً في نضالي ضد التأتأة. وإنما كان جون يقف بعيداً ويشجعني بهدوء على مشاركة أفكاري مع الآخرين في الصف.

مهما بدت كلماتي متلعثمة، كان جون عادة يجد شيئاً فيما أقول يلقى لديه قبولاً. وبنهاية الفصل كانت مشكلتي مع التأتأة، التي عانيت منها لأكثر من عشر سنوات قد تلاشت تقريباً. والفضل لجون.

اتصف كل من هذين الرجلين بهدوء ملحوظ في مواجهة محن الآخرين، وربما ما يتعرضان له هما أيضاً من محن. لقد طورا، بشكل أو بآخر، القدرة على التجرد إزاء البهجة أو الألم، سواء كان يخصهم أو يخص الآخرين. في الأوقات الجيدة لاحظت أنهما عادة ليسا سعيدين قدر سعادتي، ربما لإداركهما الحاد بأن أوقات السعادة قصيرة. كما أنهما يعرفان، فيما يبدو، أن الأوقات التعيسة، مهما طالت واشتدت ستنقضي. ولم يتذمرا من القدر أو المآسي التي حلت بهما، وإنما تحملاها بصمت رزين. كان لديهما حدس بأن الألم يمر بشكل أسرع إذا لم تقاومه.

ضبط النفس

عندما أُفكِّرُ بشخص حكيم، ترتسم في ذهني صورة راهب بوذي. أراه واقفاً بثوبه الأصفر البرتقالي ورأسه الحليق، تعلو وجهه نظرة صارمة مميزة. إنه صورة ضبط النفس. التجسيد الأول للحكمة. والحقيقة هي أن الرهبان البوذيين هذه الأيام يتحدرون مباشرة من بوذا. كان بوذا يعتقد أن الأفراد الحكماء يجب أن يتحلوا بالصبر والرفق والتحمل. وعليهم الحفاظ على هدوئهم في وجه الصعاب والمتاعب وحتى الإهانات. فضبط النفس والسيطرة على الانفعال من أهم مقومات الحكمة. وقد نسب إلى بوذا قوله: «الحكماء يضبطون أنفسهم تماماً، ويضبطون ألفاظهم، ويضبطون أفكارهم، والحقيقة هي أنهم منضبطون تماماً».

وتتوضح صعوبة ضبط النفس في قول بوذا: «الحواس تضبط كما الأحصنة تحت سيطرة سائق العربة، ذاك المطهر من الغرور، والحر من الأهواء»، تذكّرنا هذه الملاحظة بفكرة فرويد أن (الأنا)، أو قدرتنا على ضبط النفس، تجلس متباعدة عن ألهذا (ذلك الجانب اللاشعوري من النفس الذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية أو البهيمية ـ المورد) أو عمر النزوة، أشبه براكب على صهوة جواد. بالنسبة لكليهما، يعتبر الأكثر إثارة للإعجاب بين الغالبين ذاك الذي يتغلب على نفسه.

ولما كنت أمضي جل أسبوعي في محاولة مساعدة الطلاب وغيرهم من المأزومين، فإني أعرف صعوبة كبح اندفاعي نحو /إنقاذ/ أولئك الشباب المضطربين بالتبصر الموجه والتحرك. وقد علمتني التجارب أن ما يحتاجونه غالباً هو أُذناً تصغي بلا حماسة بالغة ودون إصدار أحكام، شخص يستمع ويقاوم إفساد سلسلة إفكارهم بتوجيه نصيحة. في هذه الأيام أشعر بالسرور أكثر بما أستطيع أن أقوله، ولكني لا أفعل. تمر لحظات وأنا أُهدئ الآخرين أفكر فيها أنني أشبه لحد بعيد الشامان القدماء (الشامان: كاهن يستخدم السحر لمعالجة المرضى ـ المورد) الذين كان قدرهم أن يمتصوا الأرواح الشريرة من المضطربين، فيرفعون معنويات كثيرين منهم، ويعيدون العقل لآخرين، ويتحملون في ذلك مشقة كبيرة. أما أنا فقد يكون وضعي صعباً ولكني طورت بعض المناعة لهذه الضغوط القاسية مع طول التعرض لها.

سبل الحكمة

وصفت سابقاً دراسات الحكمة التي قام بها بول بالتس وزملاؤه في معهد ماكس بلانك في برلين. وفي معرض جهودهم لفهم المجريات التي تؤدي إلى الحكمة، درسوا أن الحكماء قد «عاشوا ظروفاً مؤاتية تولد الحكمة». واعتقدوا أن لا علاقة لتلك الظروف بالعمر. وإنما بأنماط معينة من التجارب الحياتية. إلا أنهم لم يذكروا ماهية هذه «الظروف التي تولد الحكمة». وقد كانت لي تجربة مباشرة مع أحد هذه «الظروف التي تولد الحكمة» منذ عدة سنوات.

المعاناة

أذكر عندما كنت في عمر 35، أني كنت أحتفل بالأعياد مع أُسرتي وأشعر بتمام الرضا عن نفسي. كنت سعيداً في زواجي. ولدي أطفال رائعون، عندما عملت في الخدمة النفسية للطلاب، ودرست دورات تخرج رئيسية في هارفارد، واستقريت في مهنة استشارية مربحة. كانت الحياة حلوة. والأمور

تجري بيسر. وبعد عشر سنوات، تعرض زواجي للمشاكل، ونَفَّرْتُ اثنين من أعز أصَدقائي، وأصبح أولادي يتفادونني، وأصيبت زوجتي بمرض عضال، وفوق كل هذا أخرجت من موقعي الإداري من قبل شخص أوسع حيلة مني، وألغيت الدورة الأثيرة لدي نتيجة لتخفيض الميزانية، وكان عملي الاستشاري الخاص يتداعى بسبب الإهمال. ثم تعرض شخص كنت أحاول مساعدته لجرعة كبيرة من الأدوية. كانت الحياة كابوساً.

في هذه الحالة من التشتت والرعب طلبت استشارة جورج، وهو بروفيسور متقاعد وصديق لي. استمع جورج بهدوء وأنا أفرغ أعباء قصتي المثقلة بالأسى. ثم قال: «ستجد أن جميع تجارب حياتك ستكون ثمينة جداً فيما بعد، وخاصة الأكثر سوءاً بينها». ربما لأني كنت أتوقع الدعم والمساندة من هذا الرجل الحكيم، والتأكيد بأني ما زلت شخصاً مهماً، أو التوجيه نحو سبيل يعيدني إلى جادة السعادة التي كنت فيها قبل عشر سنوات، أو في الأقل أن يرشدني إلى طريق للخروج من هذه الفوضى الرهيبة التي أصبحت أعيش فيها، أتت ملاحظة جورج لتصفعني بقوة فوطة مبللة على وجهي. بدا لي قوله بعيداً عن التعاطف ولا طائل تحته. كنت أبحث عن نصيحة كي أستطيع إعادة بناء حياتي. لكنه كان محقاً. فبعد ذلك بحوالي عقدين اكتشفت أن تعليق جورج كان مصيباً تماماً.

فالمعاناة لا تجرنا نحو الهاوية. وإنما تجبرنا على البحث عن طرق للتأقلم مع المحن، كما أنها مصدر للمرونة والتكيف. ردود الفعل هذه للأوقات العصيبة في حياتنا تصبح أحجار أساس لبناء شخصيتنا. والمعاناة تؤدي إلى الخبرة التي تعلمنا أشياء مهمة عن أنفسنا وعن العالم من حولنا. وقد جعلتني معاناتي الشخصية أكثر تعاطفاً مع الأصدقاء والمرضى الذين يتعرضون لمصاعب. وأصبحت أقل اندفاعاً في إصدار أحكام حول الإجابات / الصح/ و/ الخطأ/ عن الأسئلة التي نواجهها أنا وزملائي في حياتنا اليومية. لقد جعلتني المعاناة صديقاً أفضل، وزوجاً أفضل، وأباً أفضل، وجداً أفضل.

إذا كانت المعاناة أحد مصادر الحكمة، والمعاناة تجربة إنسانية عادية، فهل

هناك أحداث عادية أخرى نتعرض لها، نحن الناس العاديون في حياتنا، هي في الحقيقة آبار للحكمة؟ لقد اتفق المفكرون القدامى والجدد حول قائمة يمكن تكثيفها في تلك التجارب العادية الإضافية التي ترسم معالم الطريق نحو الحكمة وهي: حياة غنية، ومعرفة الذات، والتعلم مع التقدم في العمر.

حياة غنية

تأتي الحكمة من حياة غنية بالخبرة والانفعال والمعاناة. قد تقول: «لا يمكن أن تكون جاداً. كيف تجمع بين الانفعال والهدوء؟ وأين الحياة الغنية من التواضع وضبط النفس؟».

قبل قرنين من الزمن وضع بوذا أربع حقائق نبيلة. الأولى كانت أن الحياة هي المعاناة والألم. وقد غطينا ذلك المجال. والثانية هي التعطش إلى الحياة، إلى المتعة الحسية، إلى الإنجاز، إلى السلطة، وإلى المعرفة. وتسلم كتابات بوذا بأن هذه الانفعالات قد تؤدي إلى الجانب المعتم من الطبيعة البشرية - وهو الطمع، والشهوة، والتفاوت الاقتصادي، والحرب، لكن هذه الانفعالات قد تكون مصدر الصالح كما هي مصدر الطالح، كما أنها قد تشكل قوة حياتية. ولولا هذه الأحاسيس القوية، فإننا لا نعيش الحياة كاملة.

وإذ تكبح هذه الانفعالات بالخبرة أو تضمحل تلقائياً مع تقدم العمر، فإنها تقدم مرتكزاً عاطفياً لفهم انفعالات الآخرين. واعتقاد بوذا بأن انفعالات الشباب التي تضمحل مع العمر وتضبط بالخبرة، جوهرية بالنسبة للحكمة، تردده كلمات الكتّاب الغربيين في القرن العشرين أمثال جيمس هيلتون James Hilton مؤلف «وداعاً يا سيد تشيبس Goodbye, Mr. Chips»، الذي يقول: «قد يكون في استنزاف الانفعالات بداية الحكمة». وهذه الأبيات للورانس هوب Laurence Hope: «لأن هذه هي الحكمة أن تحب وتعيش وأن تأخذ ما يعطيه القدر، أو الآلهة».

لدينا إذاً هذا الرأي الجدلي حول الحكمة، في الجانب الواحد الحكماء

الذين نعرفهم يشتركون بصفة الهدوء. وفي الجانب الآخر، يبدو أن الطريق إلى الحكمة يمر عبر الانسياق وراء الانفعال والتنافس، وقد يكون خطيراً. وفيما تدعو هذه الأحجية إلى الحيرة، تحضرني ملاحظات أوليفر ويندل هالمز، الأبن Oliver Wendell Holmes, Jr. التي كثيراً ما يستشهد بها، إذ يقول: «أعتقد أن كون الحياة عمل وانفعال، يتطلب من الإنسان أن يعيش انفعالات وأعمال عصره، وإلا فإنه يخاطر بأن يبقى خارج الحياة».

أعتقد أنه كان يتحدث عن كونه جندياً في الحرب الأهلية وقد أطلقت النار عليه وهو يقول هذه الكلمات. بالرغم من ذلك يبدو لي أن معظم الأشخاص المسنين الذين عرفتهم واعتبرتهم حكماء، كانوا في شبابهم وكهولتهم انفعاليين. خاضغوا غمار حروبنا، أو حاربوا ضد حروبنا، اجتهدوا كثيراً في الدراسة. وتدافعوا مع الآخرين، انساقوا وراء رغباتهم وأحبوا، كسروا قلوب الآخرين وانكسرت قلوبهم. تنافسوا على الأرزاق والسلطة والمواقع في كهولتهم. وفي نضجهم اشتهوا ما لغيرهم . واكتسبوا، في بعض الأحيان، أهمية ومواقع مؤثرة واعتراف الآخرين.

كيف تنتقل من هذا النوع من العقلية لتصبح رجلاً أو امرأة، مسناً يتسم بالهدوء والحكمة؟ ربما لأننا نشهد رغبة متلاشية في / الأخذ والعطاء/ ، أو لأننا نتعلم أن عائدات انفعالاتنا لا تغطي كلفتها في معظم الأحوال. وأعرف أني الآن في شباب شيخوختي، أستطيع أن أخسر مباراة تنس دون أن أشعر بانزعاج، وأن أقوم بدور ثانوي في لجنة، أو أن أتوقف عند الضوء الأصفر بدل أن أندفع عبر التقاطع كما كنت أفعل منذ عشرين سنة. هذا لا يعني أن الفوز، أو السيطرة على هذه المجالات من حياتي لم تعد ممتعة، لكني أستطيع أن أجد المتعة في اللعب الآن ، وليس لمجرد الفوز. أتمتع بالمشاركة مع الآخرين، دون أن أكون قائداً. وأستمتع بالطريق والتعليق على الأخبار، بدل النظر باستمرار إلى الساعة للتأكد من أني سأصل في الوقت المحدد لمحاضرة الساعة الثامنة.

اعرف نفسك

تجمع الآراء على أن معرفة الذات مصدر أساسي للحكمة. وقد نقش على جدار المعبد في دلفي إحدى أشهر العبارات في التاريخ «اعرف نفسك». في الشرق يعبر عن حكمة لاو تسو، بكلمات مماثلة تقريباً لنقش دلفي:

«معرفة الآخرين

هي الفهم

ومعرفة الذات

هي الحكمة»

بشكل أو بآخر تظهر هذه الفكرة في جميع الحضارات عبر التاريخ. وينوه فلاسفة وعلماء نفس العصر الحديث بفضيلة معرفة الذات. حيث يكتب الفيلسوف الوجودي سورين كيركيفارد بأن الحياة التي لم تخضع للتجربة لا تستحق أن تعاش. كما يعتقد فرويد، أُسوة بمختصي الصحة العقلية اليوم، أن معرفة الذات أساسية في فهم ومساعدة الآخرين فيما يتعرضون له من متاعب في حياتهم.

معرفة الذات أمر يصعب إدراكه. وبالرغم من أني مُهَيَّأً للعمل كمعالج نفساني وأتبين نقاط ضعفي، إلا أنني ما زلت أحياناً أتعامل مع مشاكل الزبائن بتصريحات تنطبق علي أكثر مما تنطبق عليهم. هذا التمحيص بالذات متعب. وأحياناً يكون مؤلماً. وإذا استمعنا بعناية لما يقوله أفراد أسرتنا وأصدقاؤنا أو أنفسنا (استخدم كمبدأ ما يعتبره شخصان يعرفاننا أنه سمة محددة)، ربما نحصل على تبصر مفاجئ، ولا يبعث السرور، حول شخصيتنا.

هذا لا يعني أن الحكمة تقتضي أن نبادر إلى كشف جميع نقاط ضعفنا وانحرافاتنا ومساوئنا. فمعظمنا، ما لم نقل كلنا، نختار أن نعيش في خوف من التكنولوجيا، أو في وضع الأشياء في غير مواضعها، أو مع إدماننا على

الشوكولاته والسيجار، مع الاعتقاد الداخلي بأننا موهوبون أكثر مما يرى الآخرون أو أننا مُدَّعون. ونحن في الحقيقة لا نعرف لماذا نحمل هذه الأفكار، ولا ننوي تغييرها.

وقد وصف المفكر العالم بالنفس إريك إريكسون هذه الرحلة نحو المعرفة التي تستمر طوال الحياة، وابتكر مصطلح أزمة الهوية، كما كان مهتماً بالحكمة. ورأى فيها قوة تكيف فريدة مع السن المتقدمة، وأثار نقطة حساسة بأن ظهور الحكمة كقوة تتفتح متأخرة، يعتمد على تكيف نفساني كاف في الأجزاء المبكرة من حياتنا. وأكد تشكل الحكمة عقب النجاح في مواجهة تحديات في التطور، ترتبط مع العمر المبكر وتتقدم معه.

العبور الناجح خلال المراحل المبكرة من دائرة الحياة يهيِّىء الفرد للمرحلة النهائية، حيث الحكمة هي الفضيلة الأساسية التي تتطور. قال إريكسون إنا في كل مرحلة جديدة في دائرة حياتنا، نواجه ثانية ونحل تلك المشاكل التي رافقتنا منذ المراحل المبكرة من حياتنا. وإذا لم نطور، في شبابنا، إحساساً بالهوية، فإن هذه المشكلة ستطفو إلى السطح في هذه المرحلة الأخيرة من حياتنا. وقد نواجه ثانية هذه المشكلة، وربما نكوِّن في النهاية فكرة عن من نحن وما هو هدفنا في هذه الحياة، أو ربما اضطررنا إلى العيش مع الإحساس بالجهل.

ويجوز أننا قد مررنا مرور الكرام ببعض المهام التطويرية الأخرى، دون أن نوليها حقها من الاهتمام، ودون أن نقوم بالتعديلات المطلوبة لحياة طبيعية معقولة. وقد عرفت كثيراً من الرجال الذين ضحوا بزواجهم، وحب أطفالهم، وتعاطف أصدقائهم في سبيل إرضاءات يحصدونها من عملهم. وعندما يتقاعدون أو يفصلون، أو يجدون أنفسهم على الجانب الخاسر من المعادلة، وعندما يأتون أخيراً إلى بيوتهم طلباً للدعم والتفهم، يجدون أزواجهم يحزمون حقائبهم استعداداً للرحيل، وأولادهم ينفضون من حولهم لشعورهم بالغربة، وقد تبخر أصدقاء عَقْدَي الثلاثينات والأربعينات من العمر. لا عجب إذن أن

هناك هذا العدد الكبير من الرجال المسنين الذين يعيشون بمفردهم وحيدين وتعساء لدرجة اليأس.

هذه المشكلة ليست وقفاً على الذكور. فالأمر نفسه يحدث مع النساء اللاتي قمن بالخيارات نفسها، بالرغم من أن معظم النساء المدمنات على العمل كان كفاحهن أقسى من نظرائهن من الذكور للحفاظ على صداقات حميمة. كما أن هناك نساء أخريات ضحين. «بكل شيء» في سبيل أسرهن، فجردن حياتهن من المسرات المستقاة من العمل، والصداقات، ونشاطات اللهو، والتسلية. فيجدن أنفسهن في فراغ هائل عندما يغادر الأولاد البيت، ويرحل أزواجهن، إما بالوفاة أو بالطلاق

أحياناً تحمل الشيخوخة فرصة تطوير علاقات حنو وحب ترضي الجانبين. فمنذ زواجه الثاني من امرأة من جيل شباب شيخوخته، تحولت شخصية صديقي ستيف، تحولاً جذرياً. فأنا أعرفه منذ أيام الدراسة الثانوية، وتابعت نجاحه أولاً كمدرس للبيولوجيا ثم كمدير مدرسة. كانت علاقته بزوجه متينة، لكنها باردة. فلم أر يوماً أحدهما يلمس الآخر بعد حفلة العرس، رغم أنهما قد أنجبا ولدين. ثم توفيت زوجه إثر إصابتها بالسرطان. وبعد عدة سنين، التقى ستيف بتانيا، وشعر بشيء يشرق في حياته. وهما الآن يمسك أحدهما يد الآخر، ويتعانقان ويتبادلان القبل أمام الآخرين. أصبح ستيف الآن بعيداً عن التصنع، وأكثر مرحاً، عاد الصديق العطوف الذي كنت أعرفه في سنوات مراهقتنا.

التعلم مع التقدم في العمر

مثلما أن معرفة الذات لا تزداد آلياً مع تقدم السنين، كذلك الحكمة لا تتجمع تلقائياً مع الشيب وتغضن الوجه. لقد قال آخرون هذا القول قبل الآن. فمنذ حوالى نصف قرن، قال الكاتب الأمريكي لانغستون هيوز: «إن العمر لا علاقة له بالحكمة»، كما عبر عن هذا الإحساس الكاتب الألماني الكبير غوته

قبل ذلك بمائتي سنة. وقبل ذلك بحوالي ألفي عام، كتب المسرحي الروماني أفلاطون أن الحكمة لا تأتي من السنين العابرة وإنما من الشخصية. ربما كانوا يبالغون قليلاً في طريقة التصريح، لكن النقطة توضحت تماماً: إن تقدم الإنسان في العمر لا يضمن له مزيداً من الحكمة. وإنما تأتي الحكمة من استمرار الانفتاح على تجارب الحياة، والتعلم منها، والتغير بعض الشيء نتيجة لذلك. الحكمة تأتي من حياة نعيشها كاملة، فتمكننا من فهم انفعالات الآخرين، ومن معاناتنا، التي تقدم قاعدة للحكم والحدس. الحكمة تأتي من معرفة الذات وتنمو من العيش مع أنفسنا خلال مراحل حياتنا كلها.

صحيح أن كثيراً من الحكماء مسنون، لكن هذا لا يعني أن كل المسنين حكماء. وأذكر معلمة كبيرة للصف الخامس، التقيت بها مرة إبان استشارة حول صبي يعاني من متاعب في صفها. كان الطالب يعاني من أعراض عجز في التركيز، ولا يستطيع الجلوس هادئاً. كان متعباً، لكنها كانت تعامله بفظاظة. وعندما سألتها إذا كانت قد جربت معه بعض تكنولوجيا السلوك الجديدة، التي طُوِّرَتْ لمساعدة أولئك الناشئين، أجابت بحدة: «لدي خبرة ثلاثين عاماً، أيها الشاب!». وقبل أن أفكر، سمعت نفسي أقول، «هل لديكِ خبرة ثلاثين عاماً، أم عاماً واحداً من الخبرة لثلاثين عاماً؟». وبينما كنت على وشك الاعتذار لأني فقدت هدوئي المهني، أجابت المدرسة بعد لحظة، مثيرة عجبي: «هذه ملاحظة هجومية أيها الشاب. ولكن ربما كان لديك الحق. دعني أفكر في الموضوع». وفيما بعد قالت لي المعلمة إنها قد عدلت توجيهاتها، معتمدة على آليات تقويم السلوك مما مكن الصبي من القراءة والانتباه في الصف بالرغم من مشكلة التركيز التي يعاني منها.

الحكمة تتجمع لدينا طالما استمرينا في التعلم مع التقدم في العمر ـ حول أنفسنا وحول الآخرين، وحول العالم المحيط بنا. فقد تعلمت، على سبيل المثال، بكلمات الملازم الأول في وحدتنا الجوية، أنك في بعض الأيام تأكل الدب، وفي أيام أخرى هو الذي يأكلك، وكانت فكرة مفاجئة بالنسبة لشخص

ترك هارفارد منذ أربعة أشهر، ودرب ليكون الآكل وليس المأكول. وتعلمت أني عندما أشعر بشدة عالية، فإن قول /نعم/ لطلبات تتعلق برهن وقتي في المستقبل وعملي أسهل بكثير من قول /لا/، لذلك أحاول تأجيل هذه القرارات إلى أن أستطيع التنفس بعمق والتفكير في ما يتبع ذاك الطلب، وأن أعمالنا الحميدة قد يتم تجاهلها، أو تحقيرها، أو عقابها، لذلك يجدر بي أن أشعر بالسعادة إذ أخصص من وقتي للآخرين، فالأشخاص الذين أثرت عداءهم، كانت لهم آثار سلبية على حياتي أكثر بكثير مما أفادتني صداقاتي، لذلك أتوخى الحذر عندما أقول أشياء تثير العداء؛ فما كل معركة تتطلب القتال أو الفوز، لذلك من المفيد أن نتعلم متى نكبح أنفسنا ومتى نتوقف؛ وإن الفشل يعلمنا أكثر بكثير من النجاح، لذلك أحاول أن أمتلك الشجاعة لأن أبحث عن أخطائي، بدل أن أقول: «إذا كان علي أن أعيد الكرة فسأفعل الشيء نفسه!». تلك الحقيقة نسبية دائماً، لذلك فإن لكل قصة جانبين على الأقل، وهناك أكثر من جواب واحد لمعظم الأسئلة، ومن المؤكد أن تلك الصفات التي نقدرها في أنفسنا ستخذلنا أحياناً، وسنعاني كثيراً، ولكن النار التي تذيب الزبدة تستطيع أيضاً أن تجعل الحديد قاسياً.

أعتقد أن أكثر الناس حكمة، هم غالباً أولئك الذين لم تعد لديهم روح التنافس عالية، يصعب أن تكون هادئاً، وغير مندفع، ومستقلاً في البيت وفي الوظيفة في الوقت الذي تسعى وراء النجاح. فعندما تهب رياحك وترى أمامك الضوء أخضر، أو تحقق ضربة صائبة في مجالات الحظ، أو تدفع ابنتك في برنامج رياضيات من الدرجة السادسة، أو تحاول أن تحرّض ابنك على التحضير لفحص المحاماة بعد أسبوعين من الآن، أو تبرم صفقة أو تضرب منافساً في النشر، فإن صفات الحكمة لا تلائمك كثيراً. لهذا غالباً ما نربط الحكمة بتقدم العمر. أولئك النساء والرجال الذين توقفوا عن السعي لضرب الجميع في السباق نحو القمة.

إذ أكتب هذه الكلمات، أذكر أن أحد أكثر الرجال حكمة في التاريخ، كان

في الثلاثينات من عمره: وهو السيد المسيح. كما كان بوذا في الثلاثين من عمره، عندما تخلى عن حياة الغنى والترف ليبدأ حياة الزهد، وقد أسفرت تصرفاته تلك عن ولادة واحد من أقوى التعاليم الدينية في التاريخ. ربما كانت الرسالة الموجهة إلينا هي أن بإمكاننا أن نبدأ بحثنا عن الحكمة في رحلة مبكرة من حياتنا، وليس علينا انتظار الشيب والتجاعيد.

الوصول إلى الحكمة: رحلة أكثر مما هي هدف

الآن بعد أن تحدثنا عن مواصفات الحكمة، أنتقل إلي التفكير بأن هذه المواصفات يمكن تطويرها بسهولة باتباع / القاعدة الذهبية/ ، و/ الحكمة المثالية/ . وقَسَم الكشاف. إذ نظرت إلى نفسي ملياً، لا أعتقد أني أحصل على درجات في مواصفات الحكمة أعلى مما أحصل عليه في أي من الخصال الحميدة. ولا يمكن القول عن أي شخص حاول الكتابة إن بإمكانه أن يكون هادئاً أو متواضعاً. فالشعلة التي تهيب بذلك الكاتب يضرمها ضغط عاطفي يحدوه إلى الكتابة في الصباح الباكر وفي هجعة الليل، وأيام العطل والأعياد، إنها متجذرة في الرغبة بتحدي الأفكار القائمة التي أعتبرها محدودة أو خاطئة، فأعرب عما أراه آراء صائبة. الحوافز نفسها تدفع محاضراتي وخطاباتي. وليس في هذه النشاطات كثير من الهدوء. كنت دائماً أرى في التواضع صفة فرضت على شخصيتي بسبب عقود زخرت بالتجارب القاهرة أكثر من كونه فضيلة أجهد في السعي إليها.

ربما كان اللطف من صفاتي التي يصنفها الآخرون فوق الوسط. وأنا حتماً أعتبر نفسي متقبلاً ولست خسيساً. والدلائل كثيرة حولي لا تكذب هذا التقييم الذاتي. وكثير ما يتوجه إلي الشحاذون والمبشرون والسياح التائهون في الطريق. لكنني أعود فأفكر في تصرفاتي خلال الأسبوع الفائت. يوم السبت أبديت ملاحظة مزعجة لزوجة عمرها أربعين سنة، حول تسريحة شعرها الجديدة،

وتجاهلت جهود ابنتي الحثيثة لتساعدني في شراء حاجيات أحد الأعياد. والبارحة وجهت ملاحظة، لا ضرورة لها، لإحدى زميلاتي التي كانت تبذل جهدها في تطوير قسيمة تساعدنا في متابعة عملنا. ما زلنا في أوائل الأسبوع (يوم الثلاثاء) وقد خسرت كثيراً من العلامات على سلم اللطف.

كما أن ضبط النفس لم يكن أبداً سمة ملازمة لي. ومقارنة بالمثاليين آمل أن يكون ترتيبي منخفضاً فحسب. فأنا عادة أقول ما في ذهني، وأفند علناً الآراء التي أعتبرها خاطئة، وأمزح في مجالات قد لا تكون موضع تسلية. وفي العيادة أنتهج أسلوب الاقتراب من الزبون، وان أكون أقل رصانة، أو أقل تحفظاً وبرودة. فمن الأهمية بمكان بالنسبة إلي أن يتجاوز الزبائن متاعبهم، وهم يعرفون ذلك. وأنزعج إذ تبوء جهودنا بالفشل. وما زلت كذلك بعد ثلاثين سنة. لذلك فإن التصنيف الموضوعي يضعني في أسفل أي سلم للتواضع واللطف والهدوء وضبط النفس.

وماذا عنك أنت؟ أي درجة تعطي لنفسك في التواضع واللطف والهدوء وضبط النفس؟ وكيف يراك أصدقاؤك وأعضاء أُسرتك؟ آمل أن يكون تصنيفك أفضل مني ـ ولكن ربما كان ذلك أخفض عدة درجات مما تأمله.

إحدى الصعوبات التي ترافق مواصفات الحكمة هذه، هي أن كثيراً منها لاينسجم مع حيازة مستويات عالية من الأداء بالنسبة لك في المدرسة أو في العمل، كأن تكون منافساً، وتقدم تضحيات كي تصل إلى الموقع الذي تريده. لأن النجاح في معظم المؤسسات يتطلب نقيض الحكمة، فهو يتطلب أن نرقي أنفسنا عندما تتاح الفرصة بدل التواضع في أفكارنا ومنجزاتنا، التي ربما تكون متواضعة؛ وتجاهل الآخرين الذين يحتاجون اللطف، لأننا لا نملك الوقت لنمد أيدينا إليهم؛ والاهتمام العميق بكل ما هو، ومن هو، في عالمنا الشخصي بدل أن نبدي هدوءاً وبرودة؛ وانتهاز الفرص لحظة رؤيتها بدل ممارسة الصبر وضبط النفس.

مهما تكن الأسباب، فإن معظمنا لن يستطيع أن يلبي تلك المقاييس التي تتطلبها الحكمة، أو / القاعدة الذهبية/ أو الحكمة المثالية، أو قسم الكشاف. هل يعني هذا ألا أمل لدينا في أن نصبح حكماء؟ لا، على العكس، فالحكمة عملية تتكامل وليست وضعاً جاهزاً، هي رحلة أكثر مما هي وجهة. والأشخاص الذين نعتبرهم حكماء، ليسوا حكماء طوال الوقت، حسب مقاييسنا أو مقاييسهم. وإنما يعيشون أياماً، أو ربما أسابيع، لا يكونون فيها مثاليين. كما أن رأيهم لا يصيب الهدف دائماً. فالأشخاص الذين لديهم الكثير من الأفكار الجيدة، لديهم أيضاً أفكار سيئة. ولكن ما قد يميز حياتهم كأفراد، هو استعدادهم للاستمرار في بذل الجهد. الحكمة إذاً قد تكون أشبه بمعدل الضربات، حيث الأفضل أن تحقق نجاحاً في أقل من نصف الوقت، والبقية دون ذلك بأشواط. ومثلما نوقر لاعب البيسبول الذي يحوز على 400 نقطة، فإننا نقدر أولئك الأفراد الذين قد يكونون أكثر حكمة منا، ولكنهم ما زالوا بشراً.

الحكمة لا تتطلب موهبة ذهنية خاصة، أو تعليماً عالياً، أو حتى تقدماً في العمر، وما من شك في أن الذكاء والتقدم في العمر يساعدان، ولكنهما ليسا شرطين أساسيين وليسا ضمانة. فمعظم الذين عاشوا حياتهم كاملة وكانت لديهم الشجاعة لتفحص خبراتهم والتعلم منها، سيجدون مقومات الحكمة ـ من تواضع ولطف وهدوء وضبط نفس ـ تتجلى في تصرفاتهم. هذا النوع من الحكمة يبزغ من حياة عادية يعيشها أناس عاديون. وهكذا، فإن الحكمة، خلاف درجات الذكاء، يطالها معظم الناس، لأنها تعتمد على المحاكمة الناجمة عن حياة أخذت أبعادها كاملة، أكثر مما تعتمد على التعليم، تعتمد أكثر على حسن التعامل مع التحديات والأزمات، أكثر من اعتمادها على المنجزات الفكرية، تعتمد فهم طبيعة البشر، أكثر من المعرفة العلمية. ومعظمنا يحمل جذوة حكمة تحتاج إلى رعاية.

الخلاصة

إن فكرة ارتباط الحكمة بالذكاء والتقدم في العمر راسخة في ثقافتنا. والحقيقة هي أن الذكاء الشديد والكبر مزايا مشجعة، لكن الحكمة لا تطلب هذا ولا ذاك. وقد كشفت اختبارات الحكمة عن وجود أشخاص عاديين وكهول سجلوا درجات أعلى من كثير من الحكماء. وقد كان بعض أكثر الناس حكمة في العالمين الغربي والشرقي دون الأربعين من أعمارهم، عندما أصبحت حكمتهم على كل لسان. والصفات المرتبطة بالحكمة، تتضمن التواضع واللطف والهدوء وضبط النفس. وهذه فضائل صعبة المنال تولد من المعاناة، ومن حياة أخذت أبعادها الكاملة، ومن معرفة الذات، والاستمرار في التعلم من التجارب مع التقدم في العمر. كثير منا قد لا يصل درجة الكمال في جميع أو معظم هذه الفضائل. والتواتر الذي نقدم فيه على تصرفات حكيمة يشبه معدل ضربات لاعبي فريق رياضي كبير. فأفضل اللاعبين يضرب حوالى 400، والبقية تقف دون هذه النسبة بأشواط. وهكذا، فإن الحكمة سياق مسيرة أكثر مما هي هدفاً. هذا التعريف للحكمة يوحي بأنها تأتي من الخبرة العادية للناس العاديين. وخلاف الذكاء، الحكمة رهن إشارة الغالبية بيننا، لأنها تعتمد على التعلم من تجارب الحياة أكثر من اعتمادها على الإمكانية أو التقدم في العمر.

10



الخلاصة: دليلك إلى الشيخوخة الأمثل

إذا كان لمجتمعنا أن يقوم بمهامه على الشكل الأمثل في القرن الجديد، فلا بد له من إسهامات مسنيه الأقوياء، وخاصة منهم أصحاب الأُسر الكبيرة العدد المسنين. لأن كثيري الإنجاب تبعهم جيل تحديد النسل ـ أولئك الذين ولدوا ما بين سنة 1965 و1977 ـ والاقتصاد الأمريكي سيحتاج عمالاً نشيطين في الربع الأخير من حياتهم. وسيكون لدى المسنين النشيطين، حافزاً أكبر على الاستمرار في العمل بما أن العمر الذي تبدأ فيه مزايا التأمين الاجتماعي سيزحف بانتظام باتجاه السبعين.

كما يعتمد الاقتصاد القوي على إمكانية احتواء الكلفة الطبية اللازمة للعناية بأولئك الذين في الفصل الأخير من حياتهم. وإلا فإن الجزء الذي تخصصه

الميزانية للرعاية الصحية بالمسنين، سيستمر في النمو مستهلكاً المصادر التي يجب أن توجه نحو حاجات أخرى كرعاية الطفولة، والتعلم والبحث العلمي. وقد أحرز تقدم في احتواء تكاليف العناية الصحية من خلال تحسين الإدارة الطبية، وخفض نسبة المواطنين الأمريكيين المسنين غير القادرين على العناية بأنفسهم بسبب ضعف الصحة. وقد انخفض هذا الرقم الأخير بمعدل 15٪ خلال عقد واحد. ويعود الفضل في هذه التحسينات إلى الاكتشافات الطبية في عقدي السبعينات والثمانينات من القرن العشرين - تدخين أقل، نظام غذائي أفضل، رياضة، أدوية أكثر فعالية لضحايا الأزمات القلبية، زرع الأعضاء، واللجوء إلى الجراحة لإعادة البصر، والحيوية والحركة. واليوم اتسعت المعلومات حول ما يمكن لكل منا أن يفعله كي يشيخ بشكل أمثل، وما زالت الاكتشافات تتوالى.

فنوعية الربع الرابع من حياتنا شيء نصنعه نحن لأنفسنا بقدر ما هو صنيع قوى خارجة عن سيطرتنا. وقد أصبح واضحاً الآن أن مواقف وتصرفات معينة نقوم بها تزيد من إمكانية الشيخوخة المُثْلَى. وهنا أنا أجلس إذاً، قلمي في يدي، وقد جمعت آخر ما توصل إليه العِلْمُ الحديث حول الشيخوخة الأمثل. فماذا لدي من نصيحة أقدمها لكم ولأولادي ولأحفادي، حول السبيل إلى تحقيق أفضل حصاد في الربع الأخير من حياتنا؟ هاكم ما أعتقد أنه صحيح:

تريض بانتظام

إذا كان لي أن أُقدم نصيحة واحدة فقط لأولادي وأحفادي حول الشيخوخة الأمثل فهي هذه: مارسوا الرياضة بانتظام. فالرياضة تزيد سنوات حياتكم، وتحسن نوعية تلك السنوات الإضافية. والرياضة ترتبط بأداء قلبي وعائي أفضل، وهو مرتبط بدوره بحياة أطول وأغنى. والأشخاص الذين يمارسون الرياضة يتدفق الدم بشكل أفضل إلى دماغهم، وهذا ما يفسر تأثير (الأيروبيك) و(الأناروبيك) في زيادة سرعة التقدم، وتحسن الذاكرة والمحاكمة الأوضح.

كما أن المعالجة الفيزيائية تدعم عمليات نظام المناعة، مما يجعلنا أقل تعرضاً للأمراض، ويمكننا من سرعة الشفاء من المرض. كما أنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بخفض مستويات التوتر، وتحسن المزاج، والثقة بالنفس.

وما من شك في أن للبداية المبكرة مزاياها. ولكن الوقت دائماً ملائم. حيث تظهر الأبحاث من الشرق والغرب والشمال والجنوب، أن الأفراد في الربع الرابع من حياتهم يستطيعون تحسين قدراتهم الجسدية بشكل ملحوظ. وقد استطاع المتطوعون المسنون ـ من عمر 70 إلى 98 ـ الذين قاموا بتدريب القوة أن يضاعفوا قوتهم العضلية، كما ازدادت سرعتهم في المشي بمعدل 50 بالمائة تقريباً.

لم تتفق الآراء بعد حول كمية الرياضة اللازمة لتحقيق الفائدة. يقول بعضهم إن التدريب القاسي ضروري ـ كأن ننضح عرقاً غزيراً أربع مرات في الأسبوع ـ قبل أن نتوقع تحقيق مكاسب ملحوظة. ووجد آخرون أن تدريب (الإيروبيك) المنتظم باعتدال، أو حتى (الأناروبيك) يعطي النتائج الإيجابية نفسها. وقد أعطت دراساتنا للأداء العقلي للأطباء المسنين خطاً منعكساً حاداً، يبين أن الأطباء الأفضل أداء يتريضون باعتدال، بينما أولئك الذين حصلوا على درجات أدنى، كانوا يقومون بتدريبات حيوية، أو لا يقومون بأي نشاط. إضافة إلى أن هناك تفاوت فردي في كمية الرياضة اللازمة لإعطاء نتائج جيدة. وأعتقد أن هذا التفاوت مرده إلى درجة اللياقة الجسدية التي نبدأ بها: فالأشخاص الذين يتمتعون بأفضل وضع، قد يتطلبون رياضة أكثر إجهاداً، كي يحصلوا على الفائدة، بينما الآخرون الأقل لياقة في البداية لا يحتاجون أكثر من تدريب معتدل.

قلة منا سينجون من الأمراض والحالات الطبية، التي لا مناص منها، والتي ترافق التقدم في العمر. وإذا كان أسوأ ما في الأمر هو أن المتاعب الصحية لا يمكن تفاديها، فأحسن ما في الأمر هو أن أفضل إجراء وقائي نستطيعه هو رهن إرادتنا. وهو الرياضة المنتظمة.

انفتح على خبرات منوعة

يرتبط حجم خلايا الدماغ بممارسة أنواع مختلفة من الخبرات . وقد وجدت الدراسات التي أجريت على حيوانات المخبر، وعلى البشر أيضاً، أن الخلايا العصبية تنمو بتفرع بالزوائد المتشجرة، وهذه العملية تدعمها النشاطات المتنوعة.

في الفصل السادس من هذا الكتاب، سمعنا قصة تدريبات بيتي فريدان الخارجية، وتجارب بيوت الكبار التي قامتا بها / الأستاذتان المملتان/ ، وقد كتبت فريدان عن الغنى الذي شعرت به في تجربتها الحياتية من خلال تحديات برنامج الهواء الطلق، كما أن الأستاذتين قد استعادتا شبابهما بالدراسات التي قامتا بها عن طريق بيوت المسنين في إيطالية واليونان.

بشكل عام، يتميز نزلاء بيوت المسنين، الذين يسجلون في دورات لإغناء حياتهم، بأنهم أكثر ذكاء، وأكثر حيوية، وأفضل تكيفاً مع الشدة من الشخص العادي في مجموعتهم العمرية. وقد كشفت دراساتنا التي أجريناها على أطباء، أن مؤشراً بسيطاً بالتنوع ميز الأطباء المسنين ذوي الأداء الأعلى. فأطباء النخبة يقرؤون للتحدي وللمتعة، أكثر مما يفعل الأطباء الذين حصلوا على درجات معتدلة. كما نَكَّهَ أصحاب الدرجات الأعلى حياتهم بالاتصال مع الأجيال الأصغر ـ من طلاب، وأبناء، وأحفاد.

أمضى كي وورنر شكاي K. Warner Schaie، مدير دراسة سياتيل الطولانية المشهورة، فترة طويلة في التفكير في العوامل التي تسهم في الشيخوخة الأمثل. وقد قام هو والعاملون معه، بعزل عوامل اعتقدوا أنها ترتبط بالحفاظ على مستويات عالية من الحيوية العقلية، حتى فترة متقدمة من العمر. وحددوا فروقات كثيرة لها علاقة بالانفتاح على خبرات جديدة محرضة ـ مثل: متابعة برامج أكاديمية، والعمل في مهن تتطلب تفكيراً معقداً، أو متابعة هوايات توسع الآفاق، كالسفر إلى بلدان غير مألوفة لديهم.

عندما أفكِّر في هذه النتائج، أذكر صديقي هاري في هيوستن. رَجُلٌ من سنوات شباب شيخوختي، يدير عدة امتيازات وجبة سريعة. في العام الماضي قالت له زوجه شارلوت، إنهما أصبحا أسرى نمط حياة معين. وإنهما بحاجة إلى القيام بشيء يتحدى طاقاتهما، ووجد هاري نفسه يشق طريقة ببطء ومشقة في التيبت مع أدلاء من الشيربا. حدثني هاري، فيما بعد، كيف أمضى ليلة الميلاد ذلك العام، يرتجف داخل كيس نومه على ارتفاع 12000 قدم في خيمة مثبتة على جانب الجبل بالأوتاد. وعلق لدى عودته: «أعتقد أن الذي لا يقتلك، يساعدك». لكنه تابع يقول، إنه لم يشعر منذ وقت طويل بأنه أفضل مما هو الآن. وبالرغم من أن بعضنا قد يعتبر أن هاري وشارلوت قد تجاوزا الحدود في بحثهما عن الإثارة، لكن ما من شك في أن قليلاً من الشدة تفتح حواسنا وأذهاننا.

يتساءل ابني: «إذا كنت أرى في لعب الغولف كل يوم في هيلتون هيد، إجازة رائعة، فهل هذا يعني أن خلايا دماغي ستنكمش؟» ليس بالضرورة، لكن يحتمل أن القيام بالشيء نفسه مراراً وتكراراً لا يفيد في توسيع مداركك العقلية. فالأشخاص الذين لا يبذلون جهداً يذكر للإبقاء على حيوية أذهانهم، هم أولئك الذين تتبع أيامهم النسق نفسه، فهم يقومون بوظائف لا جديد فيها ويمارسون النشاط نفسه أيام عطلتهم الأسبوعية، ويذهبون إلى الأماكن نفسها في إجازاتهم، ويقرؤون الكتب نفسها، ويشاهدون برامج التلفزيون نفسها دون أي تغيير.

ولكن إذا كان عملنا يزودنا بشتى أنواع التحديات المحرضة التي نستطيع معالجتها في أسبوع، وإذا كانت شبكاتنا الاجتماعية تزخر بالأهل والأصدقاء، فلا حاجة بنا إلى وقت للهو، يتحدى طاقاتنا أيضاً. فلدينا كل أسباب الغنى اللازمة، لتشجيع خلايانا العصبية على التشجر. أحياناً يعطينا التردد الممتع على نادي الغولف، والجري وراء الكرة على مرج أخضر جميل، الراحة الضرورية للحفاظ على صحتنا العقلية.

تعلّم استخدام الكومبيوتر الشخصي

الشيء الذي أندم عليه أكثر من أي شيء آخر هو أني لم أتعلم استخدام الكومبيوتر الشخصي في وقت مبكر خلال العقد الماضي. والسبب هو الخوف من التكنولوجيا، والآلات غير المألوفة التي تبدو معقدة لدرجة تعصى على الفهم. وقد دفعت ثمناً باهظاً في السنوات العشر الماضية لقاء جهلي، وذلك في اعتمادي على الآخرين في أشياء كان بإمكاني، وكنت أفضل أن أقوم بها بنفسي، وفي ارتهاني لأساليب قديمة غير فعالة في التحليل والرسم البياني، وفي عزل نفسي عن الأجيال الجديدة من الباحثين والمعالجين، الذين يكتسبون سرعة زائدة في عالم الكومبيوتر الشخصي.

وإذ تعلمت مبادئ عمليات الكومبيوتر، أستطيع الآن معالجة كلمات الوثائق (مثل هذا الكتاب)، وأقوم بإعداد الرسوم البيانية والمخططات لصفوفي ومحاضراتي (التي يمكن عكسها مباشرة على الشاشة من الكومبيوتر المحمول)، والتنسيق، من مكتبي، لمؤتمر دولي باستخدام البريد الإلكتروني، وإمكانية الفاكسيميل التي يقدمها كومبيوتري، وتحديث معلوماتي حول موضوع معين من خلال مكتبة هارفارد وسواها من أنظمة المكتبات. وإذا احترت في معالجة مشكلة لدى أحد مرضاي، مثل شخص في عمر 72، يعاني من طنين في الأذنين، وليس هنا ما يذكر حول هذا العرض في المطبوعات المختصة، أستطيع بضغط بضعة مفاتيح أن أحصل على 262 مرجعاً حول طنين الأذنين عبر الإنترنت. وقد أصبحت حياتي الشخصية أسهل، إذ أستطيع أن أجد أفضل سعر لسيارتي الفولفو، وأن أشتري كتباً على الخط لقاء حسم كبير، وأحجز لرحلة جوية إلى سياتيل مع حجوزات الفندق هناك، وأن أحصل على خارطة تريني أفضل طريق إلى سايراكتوس، أو أن أشتري مواد غذائية تصل إلى البيت بعد ظهر اليوم التالي. وأنا مجرد ملاح أجوب هذه المياه في يوم عطلتي الأسبوعية وما زال هناك عدد من الأشياء الهامة على شاشة الكومبيوتر لم اكتشفها بعد.

للكومبيوتر إمكانية فريدة في تنشيط نوعية حياة من هم في الفصول الأخيرة

من حياتهم، خاصة منهم الذين يعانون من صعوبة الحركة، فالكومبيوتر الشخصي يفتح آفاق فرص للاتصالات الاجتماعية مع أشخاص نحبهم ومع أشخاص جدد، واليوم يتصل العديد من الجدود بأحفادهم، وأبناء أسرتهم، وسواهم من الأصدقاء بواسطة البريد الإلكتروني. ويلتقي المسنون بالمسنين عبر خدمات على الخط مثل السينيورنيت. وغالباً ما يكون تبادل الخبرات، والأحاسيس، والأفكار في هذه العلاقات الفعلية، أعظم بكثير مما يحدث عندما يجتمع هؤلاء الأشخاص أنفسهم بشحمهم ولحمهم. إضافة إلى أن إحدى المزايا الكبيرة للعلاقة الإلكترونية، هي أنك لست مضطراً لأن تزامن اتصالاتك مع الآخرين. بإمكانك أن تتواصل في الوقت الذي يلائمك، ويستطيع الآخرون قراءة رسائلك في الوقت الذي يريحهم، ويردون على رسائلك عندما يكونون في حالة نفسية ملائمة.

ويقال إن فرص اللهو الحقيقي تخلب الألباب - بالرغم من أني لم يكن لي طويل باع في هذه الفرص. فهناك إلى جانب الألعاب البسيطة (الإفرادية) والمعقدة. (مثل نسخ حديثة من ألعاب تمثل الأبراج المحصنة والتكنولوجيا) يمكنك المضي في رحلة مثيرة والتمتع بأشياء خيالية، وشخصيات تتخذها. كما أن الكومبيوتر مستعد للعب عندما تكون أنت مستعداً لذلك.

وقد اعتاد أولادنا وأحفادنا، ممن تجاوزوا سن الخامسة، التعامل مع الكومبيوتر الشخصي براحة تامة، وليس هناك ما يثير قلقنا حيالهم. وسيحملون هذه المهارات إلى سنيهم القادمة، وستكون نوعية حياتهم أفضل بسببها. يبقى أبناء 60+، بحاجة إلى التشجيع في هذا الاتجاه. ونحن بحاجة إلى التغلب على خوفنا، وقصورنا الذاتي، أو أي شيء آخر ربما يشدنا إلى الوراء، كي نستطيع إغناء حياتنا بواسطة هذا الاختراع الفذ.

طور أساليب عديدة للتكيف مع الشدة

منذ عدة سنوات، كنت عضواً في هيئة استشارية لمساعدة الطلاب الذين

يخضعون لشدة. كان ذلك إبان وقت الامتحان النهائي في هارفارد، وكان طلاب التخرج يتذمرون من ضغط لا يحتمل يتعرضون له. وعندما جاء دوري في الحديث عن قيمة تعلم أساليب التأقلم مع التوتر، علقت بأن هذه ربما لن تكون الفترة الأكثر شدة في حياتهم. وقوبل تعليقي بفيض من التهامس. ما لم يشأ أولئك الطلاب سماعه، هو أن السنوات التي تلي تخرجهم من الكلية، ستكون مبهرة ومليئة بالتحديات التي ستجعل ضغط الامتحان الأخير يبدو ثانوياً، وأن عليهم وضع الضغط الذي تشكله أزمة قطيعة مع الحبيب، أو عدم دخول مدرسة الطب، في موضعها المناسب، كونها مطباً على الطريق وليس نهاية له.

والأشخاص الذين عادوا إلى الاحتفال بجمع الشمل بعد خمس وعشرين، أو خمسين سنة، في الكلية لديهم ما يقولونه لأولئك الفتية عما سيواجهونه في الخارج. فنحن نعرف مثلاً أن بعض الجروح نلحقها نحن بأنفسنا، إلا أن الألم الآخر، الذي لا نستحقه يتكالب علينا. ونعرف أن الأشياء التي نخشاها أكثر من أي شيء آخر ستمر بنا وسنعاني بشدة. ونعرف، بعد أن عشنا أكثر من نصف حياتنا على الأرض، أن في الحياة أشياء يجب تحملها أكثر من الأشياء التي يمكن تحقيقها. فلنستعد إذاً. والاستعداد يعني استعراض سبل التكيف مع الشدة. وعندما تفحص آلية تكيفك، تذكَّر هذين المبدأين: الأكثر هو الأفضل، وتأكد أن أساليبك في التكيف لا تولد مشاكل إضافية.

المسنون الذين عرفتهم ويعيشون شيخوخة أمثل لديهم أساليب كثيرة لمعالجة عقابيل الأحداث غير السارة. فصديقي / جوف/ مثلاً اعترضته كثير من الصعاب. واستطاع أن يبقى ضمن الحدود الطبيعية خلال عقوده الثمانية بفضل إيمانه القوي، والتدريب المنتظم، وقضاء جزء من كل أسبوع مع أحفاده الذين يعيشون في مكان قريب منه، وإلقاء محاضرات في الطلبة في كلية الزمالة المحلية. وما من شك في أن إيمانه بالفضائل السامية نما خلال أيام ما قبل

التخرج، وخضع لاختبارات منتظمة فتجدد، وحفظه. وكذلك استطاع برنامجه الرياضي أن يساعده في اجتياز بعض الأوقات الصعبة، كما فعل الحضور المريح للأسرة وحماسة الشباب.

ولكونه مؤمناً حقاً بمعتقداته يحافظ على علاقات طيبة مع الأشخاص الذين يحبهم، ويعمل مع الشباب، فهذه عوامل تأكل الشدة. إلا أن كثيراً من طرق معالجة الشدة تأتي أكلها أيضاً. فتذوق الفنون، أو ممارستها، يرفع المعنويات عندما تسوء الأمور. تحب زوجتي المحبوبة أن تعزف لفاغنر على البيانو عندما لا تسير الأمور وفق ما تريد، فيما يجد آخرون متنفساً في السير الهادئ لفترة طويلة، أو في قراءة الروايات الرومانسية. أما أنا فأجد في البستنة، أو عمل أي شيء يدوي، ما يخفف توتري. وكلما كثرت أساليب تعاملنا مع الشدة كان أفضل.

واحذر أن تتحول الطرق التي تستخدمها لتخفيف التوتر إلى مشكلة بحد ذاتها. في طفولتي كنت أرى الشباب يواجهون تحدياتهم بمساعدة السجائر وغيرها. وقد حاول جيلي هذه الأساليب، إلا أنها لا تفلح بالنسبة إلينا، لأننا نجد التكاليف التي تترتب عليها في مجال الصحة الجسدية والنفسية، تطغى كثيراً على المزايا. استعرض الإجراءات التي تتخذها لتخفيف الشدة. هل تستخدم أساليب تركز على المشاعر للتأقلم مع المشاعر المؤلمة؟.

هل تصلي كي تتدخل العناية الإلهية فتخلصك من مخاوفك بدل أن تخلص نفسك بنفسك؟ هل تمارس رياضة الجري، تفادياً لتردي حالتك النفسية، بدل التفكير في الأسباب التي جعلتك مزاجياً ومتقلباً؟ هل تتناول المهدئات ومضادات الكآبة، بدل مجابهة مصدر هذه التوترات؟ هل تشعر بتحسن إذا طردت الحقائق المزعجة من ذهنك ـ كومة هنا، وبقعة لونها مضحك هناك، وذاك السعال المستديم ـ بدل أن تسعى لإجراء فحص طبي شامل؟ يجب أن تدرك أن كل طريقة نلجأ إليها كي نشعر بتحسن لها منزلق، مثل تجاهل مشكلة

طبية يمكن معالجتها. وإذ يتقدم بنا العمر، فإن أفضل ما يمكن أن نفعله هو ممارسة الإخماد، وطرد الأفكار السيئة من أذهاننا، كي نستطيع الاستمتاع بأجزاء أخرى من حياتنا. ولكن علينا ألاَّ «نبالغ في استخدام استراتيجية التأقلم المبنية على العواطف التي تعيق اتخاذ خطوات لمجابهة مصدر شقائنا.

الاختلافات الجندرية تتوسع، ولا تضيق ، مع العمر

منذ نصف قرن كان متوسط عمر الإناث في الولايات المتحدة حوالى 70 سنة، بينما الذكور يعيشون قرابة 65 سنة. بتعبير آخر، كان الفارق حوالى خمس سنوات في متوسط العمر. في سنة 2000، ستعيش الوليدات من الإناث حتى 80 سنة، بينما يتوقع أن يعيش الذكور حتى 73 سنة. واحسب أنت الفرق. هذه هوة عمقها سبع سنوات. يمكن القول، إن الفارق الجندري في متوسط العمر المتوقع قد ازداد بقدر 40 في المائة خلال السنوات الخمسين الماضية.

قد يكون لهذا التغيير دلالة رقمية على الفوارق بين الإناث والذكور تتسع مع العمر. وقد اكتشفنا في الفصول السابقة من هذا الكتاب، أن النساء المسنات أفضل من ناحية الصحة الجسمية، بشكل عام، من الرجال في سني شباب الشيخوخة، اعتماداً على تأثير التدريب الحيوائي على الوضع القلبي الوعائي. كما عرضنا أن الترابط بين حجم الشبكات الاجتماعية والصحية، يظهر أن الإناث يستطعن البقاء في صحة جيدة مع قلة من المقربين أكثر مما يستطيع الذكور، ربما لأن صداقات الإناث أعمق. أما الرجال المسنون فلا يستطيعون العيش بمفردهم لأن عدد أصدقائهم المقربين أقل. وإذا كان للرجال المسنين أن يعيشوا شيخوخة مثلى لا بد لهم من نسج شبكات اجتماعية أوسع. ابدأ الآن.

يثير الدهشة أيضاً التغييرات التي تطرأ على الشخصية مع تقدم العمر، مرة أخرى يبدو أن الجنسين يتقدمان في اتجاهين متعاكسين. يميل الرجال إلى الاعتدال والمسالمة أكثر مع تقدم العمر، ويصبحون أقل إصراراً على الاعتماد

على الذات. أما النساء فيصبحن أكثر استقلالاً، ويملن نحو المغامرة والثقة. ويرتحن للتعبير المكشوف عن الغضب مع مرور السنين.

وتجدر الملاحظة أن الناس في تراثنا، لا يرون هذه الفروقات المتنامية. وأجد دليلاً على هذه القولبة الحاذقة في بطاقات المناسبات. إذ كنت أبحث عن بطاقة أرسلها لأصدقاء بمناسبة عيد زواجهم الثلاثين. ففوجئت، وأنا أقلب البطاقات، بضآلة الفروق بين الذكور والإناث التي تصورها البطاقات، خاصة في الذكرى الخامسة والعشرين وما بعد. صُوِّر الجنسان كأرنبين، أو فأرين، أو ثعلبين أحمرين، أو سلحفاتين، أو سنجابين، ولم يميز الجندر بأكثر من عقدة بين الأذنين، أو ربطة عنق، أو بنطال وثوب، حتى أن بعض البطاقات لم تكلف نفسها عناء إظهار أي فرق بين الجنسين، مجرد سلحفاتين، أو فراشتين، أو قطيطتين، أو دبين محشوين بالقش. أيمكن أن يكون المسنون يبدون متشابهين تماماً بالنسبة للفنانين الذين يدعون بطاقات المناسبات؟.

إننا نتجاهل هذه الفروق المتنامية حسب هوانا. ففي مركز الشيخوخة في لوس أنجيلوس، خلصت الأبحاث حول الأزواج المسنين إلى أن الزواج يتعرض لأزمة، عندما يتدخل الزوج الذي تقاعد لتوه فجأة في مملكة الزوجة. فها هو يحمل طاقة وقلقاً، وليس لديه ما يفعله، ويريد أن يكون مفيداً. فيعطي زوجه نصائح كثيرة حول ترتيب البهارات، وتنظيف السجاد بطريقة أفضل، وتشغيل جلاية الصحون بشكل اقتصادي أكثر. وبعد قليل ترد الزوجة الهجوم ويصبح الوضع سيئاً.

يجدر بكم، أيها الأزواج المتقاعدون، أن تستعدوا لمواجهة زوجاتكم بعد أربعين سنة من الحياة المشتركة إذا أردن التخلص منكم في بعض أوقات النهار كيف يستطعن متابعة حياتهن باستقلال. هذا التصرف قد يكون محيراً بالنسبة لرجل كان مشغولاً، وكانت زوجه تشتكي من أنه يمضي يومه كله في العمل وليس لديه أي وقت لها.

يحتاج الرجال المسنون، خاصة المتقاعدون منهم، أن يفعلوا شيئاً خارج البيت بعيداً عن مملكة المرأة، كي يبقى الانسجام سائداً.

وهناك تحديان آخران يعتمدان على الجندر يواجهان النساء والرجال المسنين. الأول ينجم عن حقيقة أن الإناث كمجموعة يتمتعن، غالباً، ببنية أفضل من أزواجهن، لذلك فإنهن يملن إلى المغامرة. وقد شعر صديقي نوح بالحرج، لأنه لم يكن يتمتع بلياقة جسدية عندما تقاعد من هارفارد. وقد صادفته مع زوجه راشيل في bas Mitzvah . كان نوح يعرج في مشيه ويستعين بعكاز. وروى لي قصته. فبعد أن ترك العمل بدوام كامل، اقترحت راشيل أن يسجلا في برنامج بيوت الكبار في نيو ميكسكو. كان البرنامج عبارة عن مسح للتنقيب عن الآثار. وصف نوح نشاطات اليوم المعتدل فقال: «كنا نصطف على بعد ثلاثين قدماً بين الواحد والآخر، ونسير عبر السفوح نبحث عن بقايا فخارية، أو رؤوس أسهم، أو أي دليل آخر على السكان الأوائل. وإذا اكتشف أحدنا وجود كهف يرتفع أربعين أو خمسين قدماً عن الأرض، كنا نتسلق ونفتش فيه. انطلقنا في الساعة الخامسة والنصف صباحاً، وتوقفنا عندما تجاوزت الحرارة 100 درجة. وذلك قرب الظهر»، تناول حبتي إيبوبروفين. وأضاف: «إنها تريد أن تعيد الكرة في العام القادم». وبمجرد أن استعاد صحته قال نوح إنه سيتقدم لعضوية صالة غولد للرياضة. العبرة التي يجب أن تستقوها أنتم الرجال الذين تقاعدتم مؤخراً ولديكم زوجة من جيلكم: أنقصوا وزنكم واستعيدوا لياقتكم كي تستطيعوا مواكبتها.

ليس في طول العمر ما يبشر بالنسبة للنساء. لأن اللياقة التي يتمتعن بها في شباب شيخوختهن، قد تستسلم لمتاعب صحية أكبر فيما بعد. فالأم أو الجدة المتوسطة من كهول هذه الأيام، قد تعاني في السنوات الثلاث الأخيرة من حياتها من تردي حالتها الصحية. وبالطبع، ربما استطاع هذا الجيل من النساء في سن الكهولة، تخفيف عدد سنوات العجز عن طريق التغذية الأفضل،

والرياضة، والمعالجة بالبدائل الهرمونية. وما من شك في أن الاكتشافات الجديدة قادمة على الطريق.

التقاعد موضع مبالغة

لا أحد ممن أعرف، خاصة ممن هم في شباب الشيخوخة ويحبون عملهم، يرحب بالتقاعد. وقد راجعنا في الفصل الثامن، دراسة عن حوالى 13.000 من العاملين المسنين، ووجدنا أن معظمهم قالوا إنهم يفضلوا ترك العمل بالتدريج، بدل الخروج من ميدان العمل دفعة واحدة. إلا أن معظمهم كان يعتقد أن ذلك مستحيل لعدم توفر فرص للعمل بدوام جزئي حيث يعملون.

وتتأكد هذه الإحصائيات باستمرار في أعمار 60ـ وحتى 75ـ، الذين أصادفهم. فالأكثر قدرة بين أبناء السبعين الذين أجرينا عليهم اختبار دراسة الوعي الأدنى لم يكن غروب حياتهم مريحاً. كثير منهم لم يتخلوا بسهولة عن عملهم، أو مواقعهم القيادية ومسؤولياتهم. أضرب مثلاً جاري شيللي مدير التأمين الذي أخذ تعويض آخر الخدمة من شركته منذ 18 شهراً، وارتحل على مدى نصف عام هو وزوجه لورا، وقاما بزيارة الأصدقاء والأسرة. ومنذ حوالى ستة أشهر صادفت شيللي في الجوار. بدا متضايقاً ومتقوقعاً على نفسه بشكل غريب. همست لورا لزوجتي بأن شيللي لم يجد شيئاً يفعله وأنها قلقة عليه. وبعد حوالى عشرة أسابيع، التقيت به في المستودع (dump) فحادثني بروحه المرحة الودودة المألوفة. وقبل أن أعلق على التغيير الذي لمست فيه مد يده إلي ببطاقة عمل. كان الآن مديراً عاماً لشركة مضاربة صغيرة. قال شيللي: «أنا أعيش أجمل أيام حياتي. فبعد ستة أشهر شبعت من التقاعد. وكنت بحاجة لأن أقوم بعمل مفيد».

ومثل شيللي، يكتشف كثير من الأفراد بأنهم، بعد ستة إلى اثني عشر شهراً من التوقف عن العمل، يعاد شحن بطارياتهم ويصبحون على استعداد للانطلاق ثانية. المحزن هو أن نجاح شيللي في البحث عن عمل يتحدى طاقاته نجاح غير

عادي. فتجارب توم وغيل في العمل الأول التي قرأنا عنها في الفصل الثامن تصور الطريق المتوقعة أكثر. إذا رأيت أنك ترغب بالاستمرار في العمل بعد عمر التقاعد العادي، افحص مهاراتك جيداً قبل أن تستحق أول شيك للتأمين الاجتماعي. انظر في إعلانات العمل وتخيل نفسك تتقدم إلى فرص عمل في اختصاصك. هل تلبي شروط العمل؟ هل تحتاج إلى إعادة تدريب جادة؟ وإذا فعلت، فما هي فرصك في النجاح؟ ثم اسأل نفسك: «متى كانت آخر مرة اتصل بي شخص يتصيد الكفاءات؟». فالأشخاص ذوي المهارات التكنولوجية، المدرسون والأطباء، وماسكو الدفاتر، أو الذين يملؤون قسيمة ضريبة الدخل، أو يصلحون أجهزة الكومبيوتر، أو يعملون بالبناء، هؤلاء الأشخاص يجدون عادة أعمالاً كثيرة وهم في عمر 60+. وكثير من المتقاعدين يباشرون تجارة أو امتيازاً خاصاً بهم. وبالرغم من أنهم يعملون ساعات طويلة، إلا أنهم يسيطرون على مقدراتهم . وهناك أيضاً الأعمال الاستشارية، خاصة إذا كان لديك الموضع اللائق. وقد أفلح ثلاثة إداريين اجتمعت بهم خلال العقد الماضي في اختصاصاتهم: واحد منهم خبير في كيفية إعادة تأهيل مباني العلوم القديمة، والثاني بارع في وضع مهام خاصة للنبلاء بين وقت وآخر، والثالث سوّق مهاراته كخبير في مزايا وتعويضات المؤسسات التعليمية.

إياك أن تربط كثيراً من تقديرك لنفسك بما تعمل، خاصة إذا كنت ماهراً فيه، وخاصة إذا كنت ستعيش حياة مهملة لفترة وجيزة. أنا أفكّر في الرياضيين، وعارضي الأزياء، والطيارين الحربيين المحترفين أو سواهم ممن، بسبب أدائهم الفريد، يمضون بضع سنوات ضمن دائرة الضوء. كثيرون لا يتقاعدون برشاقة من كونهم مركز الاهتمام، أو كونهم يقومون بالعمل الذي يحبونه، لأنهم يعرفون أن أي شيء آخر يفعلونه لن يحمل معه التحدي نفسه، وتلك الدفعة من الأدرينالين، والمتعة التي تأتي من التبختر على مدرج الطائرات بحلة ربيعية حديثة، أو الهبوط بطائرة نفاثة حديثة ليلاً على متن حاملة طائرات.

ولا أستغرب أبداً أن أفضل المدربين الرياضيين لم يكونوا رياضيين كبار.

فالجلوس على البنك، حتى في الرابطات الكبيرة، يعني أن عليهم البدء بالتفكير في مهنة عندما تنتهي أيامهم في اللعب، وربما يكون ذلك قريباً جداً. لذلك فهم يهتمون، ويبدؤون بالتركيز على فن التدريب. ويبحثون عن مخيمات رياضية، أو أعمال خارج الموسم، ويبدؤون بالحديث عن اهتماماتهم أمام الجميع. فينزلقون بسهولة في العمل عندما تنتهي حرفتهم كرياضيين. أعتقد أن العملية نفسها تتكرر مع عازفي البيانو، والممثلين، وسواهم من الفنانين الذين يصبحون أساتذة لامعين. هذا لا يعني أن الذين يقدمون أفضل أداء يجب أن ينسحبوا. فقد تمكّن بعضهم من توطين أنفسهم على العمل دعاة، أو مذيعين، أو أصحاب شركات صغيرة. لكنهم جميعاً بدأوا مبكرين بحيث كانوا على أتم الاستعداد عندما انتقلت دائرة الضوء بعيداً عنهم.

وهناك طرق أخرى تشعر الإنسان بالأهمية دون أن يتلقى أجراً. فالعمل الطوعي يرضي كثيرين. وقد تحدثتُ في الفصل الأول من هذا الكتاب عن المتطوعين للعمل لصالح بيوت الإنسانية. ثم هناك /الجدود/ وهو استثمار آخر يمكننا من الشعور بالكفاءة والفائدة. فقد كان دور الجدات دائماً معترفاً به في تربية الجيل القادم، إلا أن الجدود أيضاً مهمون. فقد كان الرجل الأكثر أهمية في حياة زوجتي هو جدها. الذي عَلَّمَها التزلج على الجليد وعلى الماء، وغرس فيها حب البستنة. وعندما كان شيخاً مسناً زرع شجرتين. وأعتقد أنه كان يعرف أنهما ستبقيان بعد رحيله، وعندما تنظر حفيدته المحبوبة إليهما، ستذكره بحب. وهذا ما تفعله.

اصقل قدراتك المخزنة

أثناء حفل التخرج في هارفارد، العام الماضي، دعيت صديقي القديم المستشار الكبير بن، للانضمام إلينا في غداء احتفالي على شرف متدربي هذا العام في نادي الكلية الذي يبعد نصف ميل عن مكتبي. تعرض بن لأزمتين قلبيتين وسرطان انبثاثي. وعندما رأيته آخر مرة منذ ستة أشهر، كان يعاني من

صعوبة في صعود درج دون توقف. لذلك عرضت أن نذهب إلى نادي الكلية بالسيارة. فأصر: «لا، سأسير». وسرنا ذهاباً وإياباً، بسرعة المتدربين الشباب. وعلقت فيما بعد بأن مشيته إلى هناك والعودة كانت مختلفة تماماً عن العام الماضي. وقبل أن أسأل بادرني بالقول: «ذاك بفضل جهاز التجديف الجديد»، فبعد الصعوبة التي لاقاها العام الماضي، قرر بن، أن يحسن لياقته القلبية الوعائية. ولما لم يكن يمت للرياضة بصلة، فقد لجأ إلى جهاز رياضة وتدريب ذاتي. وقال: «في الأسبوع الأول لم أكن أستطيع التجديف أكثر من دقيقتين ببطء شديد، ولكني الآن أجدف لمدة عشرين دقيقة وبسرعة جيدة». وأضاف باسماً: «ربما تكون أيامي معدودة. لكني سأعيشها حتى الثمالة».

تبين قصة بن حقيقة أن كلاً منا لديه إمكانية احتياطية يمكنه شحذها حتى عندما يكون شيخاً مريضاً وعلى حافة قبره ويستطيع معظمنا تحسين لياقته القلبية الوعائية في وقت متأخر من العمر. ونستطيع تطوير عضلاتنا مما يعطينا مرونة أكبر تمكننا من المشي أو صعود الدرج بشكل أفضل.

وتتجلى الإمكانية الاحتياطية بشكل خاص في المجال العضوي، إلا أنها موجودة أيضاً في أجزاء أخرى من حياتنا. مثل تدريب الوعي. فإذا كنا على استعداد لتخصيص وقت للتدريب، فإنه يأتي أكله للجميع تقريباً، حتى أولئك الذين يعيشون الفصل الأخير من حياتهم.

وهناك طرق كثيرة ذات مردود إيجابي. فهناك مثلاً طريقة لوكي Loci التي ذكرناها في الفصل السادس من هذا الكتاب. وتقضي بربط الأشياء التي نريد تذكرها بغرفة في بيتنا أو بمعلم مألوف حيث نعيش.. لقد نجحت هذه الطريقة بالنسبة إليَّ. وربما تلمس تحسناً في ذاكرتك بالتركيز بضع دقائق إضافية عندما تجتمع بأشخاص جدد. هذه الدقائق الإضافية من الجهد تمكنك من التأكد من الأسماء وأنها قد علقت في الذاكرة. كما بإمكانك أن تستخدم التجميع عندما يترتب عليك أداء عدد من المهام، فتصنف المواد في مجموعات يسهل تذكرها فيما بعد. في مرآب مركز التسوق وفي مرآب المطار، قف أمام الباب الذي

ستخرج منه وانظر إلى حيث تركت سيارتك. إذا لم يتفق ذلك مع مزاجك، اكتب موقع السيارة. كما أن هناك أجهزة إلكترونية تدعم الذاكرة. وكثير من أصدقائي يستخدمونها.

في الفصل الأخير من حياتنا، يبدو كأن كل سنة تمر تأخذ معها أشياء كنا نستمتع بها. فالبصر يخبو، والسمع يضعف، والمفاصل تجهد، والأمراض المرعبة تدوِّم. فأنّى لنا التفكير في تطوير قدرتنا الاحتياطية في هذه الظروف؟ الجواب هو تطبيق استراتيجية تمكننا من العيش حياة كاملة مدركين تنامي عجزنا، وذلك بأن نلجأ إلى الاختيار والإتقان والتعويض، وهي أساليب تحدثنا عنها ملياً في الفصل الثاني من هذا الكتاب، تذكَّر مثال أرثر روبنشتاين. بالرغم من أن الشيخوخة كانت تأخذ منه كل مأخذ، فقد كان قادراً على الاستمرار في مهنته الإفرادية المميزة بفضل الانتقاء الدقيق(كان يعزف مقطوعات محددة أكثر)، والإتقان(بالتمرين أكثر)، والتعويض (بأن يجعل المقاطع السريعة تبدو أسرع بعزف المقدمة بإيقاع أبطأ قليلاً).

ونحن أيضاً نستطيع أن نحصل على أفضل ما في سنواتنا الأخيرة باستخدام أساليب مشابهة. فالانتقاء يعني الحفاظ على طاقتنا المتاحة بعمل أشياء أقل، كأن ننتقل إلى مناخ ألطف، حيث لا نضطر إلى إزاحة الثلج المتراكم بالمجرفة، أو أن ننتقل إلى بيت للمتقاعدين، حيث هناك من يعتني بالحديقة، أو في منشأة سكن مخدم حيث نحصل على الخدمة التي نحتاجها، وندخر طاقاتنا المتاحة لعمل أشياء بسيطة والبقاء مع الذين نحبهم. والإتقان يعني تسخير ما تبقى من طاقتنا للاستمرار في النشاطات التي اخترناها. بالنسبة إليكم، ربما تختارون تطوير اهتمامكم بالكومبيوتر الشخصي فتتبعوا دورات، وتراجعوا كتباً حول معالجة الكلمات، والبريد الإلكتروني، والإنترنت، وتسعون للاجتماع بآخرين يشاطرونكم الاهتمام نفسه. أما أنا فأركِّز على تطوير أدائي في مباريات التنس الرباعية، التي لاحظت أن الأشخاص، في الفصل الأخير من حياتهم، ما زالوا يمارسونها. فأتلقى دروساً، واقرأ كتباً عن الاستراتيجيات، وأحرص أشد

الحرص على قوة تسديد مضربي. أما التعويض فيعني تقويم الضعف العضوي (أجهزة تقوية السمع، وجراحة السد، ومفاصل صناعية)، واستخدام أدوات مساعدة خارجية مثل الكراسي المدولبة، والدراجات الكهربائية كي نبقى على اتصال مع الاشخاص الذين نحبهم، وطلب المساعدة في مجالات أخرى من حياتنا بشكل يضمن استقلالنا قدر الإمكان.

أعرف أن عدداً من أقربائي وأصدقائي المسنين لم يتبعوا كثيراً من هذه الخطوات الإرشادية من أجل شيخوخة أمثل، إلا أنهم يعيشون بشكل جيد. والسبب هو أن هذه الاقتراحات لا تغطي جميع العوامل التي تسهم في الحصول على أفضل حصاد في الربع الأخير من حياتنا. كما أن هناك كماً هائلاً من التفاوتات الفردية التي تعتمد على ما يحتاجه كل منا كي يعيش بشكل أمثل.

في كل الأحوال، فإننا نملك داخلنا المقدرة على إيجاد البيئة التي نستطيع أن نحيا فيها سنواتنا الأخيرة. وكل نقطة من هذه النقاط تزيد احتمال أن نعيش أنت وأنا، وأولادنا، وأحفادنا شيخوخة أمثل. ونحن نعلم أن ليس هناك ما يضمن أن ممارسة هذه الأعمال والمواقف ستؤدي بنا إلى شيخوخة أمثل. فالعسر يصادف المجدين والمؤمنين أيضاً. ولكن ما من شك في أن إهمال هذه الخطوط العريضة كلياً سيبعد احتمال الشيخوخة الأمثل في الربع الأخير من الحياة. قد لا ننجح في كل ما نحاوله، ولكننا سنفشل فشلاً ذريعاً إذا لم نحاول.

ملاحظات



المقدمة

صفحة 13

على أساس اختبارات على مئات الأطباء المسنين وآخرين في أواخر العمر .D.H
Powell, profiles in Cognitive Aging (cambridge, M,A: Harvard University Press, 1994) pp.177-183.

ساتشيل بيج Satchel Paige نقلت روايات عديدة من هذا الاقتباس. وقد أدرج توماس بوسويل Thomas Boswell هذا الاقتباس في عالم الرياضة المتغير، المستحيل أصبح عادياً The Washington post, May11, 1986.

الفرق بين العمر الزمني والعمر الوظيفي. وصف ممتاز للفوارق إضافة إلى صعوبة تحديد العمر الوظيفي. تجدها في كتاب L. Hayflick, How and why we Age (New York: Ballantine, 1994 pp.11-18.

صفحة 17

الفرق بين بطارية 6 فولتات وبطارية 12 فولت هذا التشبية يعكس ما أصبح يعرف باسم النموذج المستطيل للشيخوخة الأمثل. ونحن العاملون في هذا الحقل ندين بالفضل لعالم النفس باتريك رابيت Patrick Rabbit، الذي كان أول من وصف هذا المفهوم الفائق الأهمية. انظر ب. رابيت، الشيخوخة الواعية التطبيقية، بعض المشاكل، والمنهجية، والمعلومات. Applied Cognitive Psychology (1990) 4,229-246.

صفحة18

تطوير الوعي الأدنى. Powell, profiles in Cognitive Aging, pp. 177-179.

أولئك الذين في العقد الثامن من عمرهم المصدر نفسه ص79. فريق أبحاث بنتون A.L. Benton , P. Eslinger, and A.R. Damasio، ملاحظات معيارية حول أداء اختبار عصبي نفسي في العمر المتقدم، Journal of Clinical Psychology, (1981)3,33-42

صفحة20

مركز التأهيل الوطني للمسنين M. Fiatarone, E. Marx, N. ryan, C. Merideth, L. Lipsitz, and W. Evans. تدريب القوة المكثف لدى التسعينيين Journal of American Medical Association (1990) 263, 3029-3034.

علماء السلوك في جميع المناطق الزمنية، عرض فريق من الأخصائيين في علم الشيخوخة في جامعة ولاية بنسلفانيا، أن القوى العقلية للأفراد المسنين يمكن إنعاشها بالتدريب. هؤلاء الباحثون، كي. وورنر شايي K. Warner Schaie وشيري ويليس Sherry Willis، وتلامذتهما نشروا عشر دراسات والعديد من الكتب حول تدريب الوعي. انظر أس. ال. ويليس S.L. Willis، التحسن بتدريب الوعي: أية كلاب هرمة تتعلم ألعاباً جديدة؟ في L.W. Poon, D.C. Reuben, B.A. Wilson (Eds.) Everyday Cognition in Adulthood and Later Life. New York: Cambridge University press, (1989), pp.545-569.

المختصون بالشيخوخة يفحصون الفوارق في التحسن، ويليس Willis، التحسن مع تدريب الوعي ص545 ـ 569. وجد شكاي وويليس أن إعادة الفحص البسيطة كشفت عن نسبة توسطت معدل تراجعت 14 سنة بالنسبة لأبناء العمر الأصغر 67 والمتوسط 74 ولأبناء 81 سنة. وقد أدى تدريب الوعي إلى إعادة معدل التراجع الوسطي إلى قبل سبع سنين، وهو تحسن طرأ في مجال التوجه الحيزي والمحاكمة الاستقرائية. وساد الاعتقاد بأن الجماعات الأكبر سناً احتاجت إلى تدريب وعي بنيوي أكثر ولفترة أطول.

صفحة21

يوبي بلاك Eubic Blake، في أقوال الأسبوع في الأبزرفر The Observer, February 13,1993.

تقرير الكلية الوطنية للعلوم لعام 1997 كي. جي. مانتون K.G. Manton. أل. كوردر L. Corder، وإي. ستالارد E. Stallard اتجاهات العجز الدائم لدى المسنين من سكان الولايات المتحدة 1994−1982 Proceedings of the National Academy of Sciences USA (1997) 94, 2593-2598.

الفصل الأول

صفحة 31

الشيخوخة موضوع كئيب وممل . رأي محبط جداً حول الشيخوخة عبرت عنه سيمون دو بوفوار في كتابها The Coming of Age (New York, NY: Warner Paperback Books,1970).

اختبار جديد للوعي، دي. هـ باول Profiles in Cognitive Aging (كامبريدج، مطبعة هارفارد، 1994).

الأفراد الأفضل تعليماً يفقدون قواهم العقلية بشكل أسرع، هذه الملاحظة أدلى بها باحثون في دراسة سياتل الطولانية ثم أكدتها فيما بعد أبحاث أجريت على الشاطئ الشرقي وفي الجنوب. انظر كي. دبليو. شكاي، مضاعفة الأداء الواعي في الشيخوخة: توقعات بنيت على معلومات طولانية ومجموعة متابعة. في بي. بي. بالتس P.B. Baltes وأم. أم. بالتس M. M. Baltes. Successful Aging: Perspectives form the Behavioral Sciences (New York: Cambridge University press, 1990) P.P.94.

أنظر أيضاً أم. أس. ألبرت M.S. Albert، وكي. جونس K. Jones، وسي. آر. سافيدج C.R. Savage، وأل. بيركمان L. Birkman وتي سيمان T. Seeman، ودي. بوازر D. Boazer، وجي. دبليو. رو J.W. Rowe، مؤشرات تغير الوعي لدى المسنين: دراسات ماك آرثر حول الشيخوخة الناجحة، Psychology and Aging (1995) 10,578-589.

صفحة 33

أمريكا تشيب، جميع الإحصاءات السكانية المدرجة في هذه الفقرة أخذت من المكتب الأمريكي للإحصاء، Statistical Abstract of the United states: 1995 (115th ed.) (Washington, DC: US Government Printing Office, 1995).

هذه الاسقاطات ربما لا تعطي النمو الفعلي لمجموعة ما فوق 65 حقه، في سنة 1972، كان التعداد المتخيل للسكان ممن هم في عمر 65 فما فوق لعام 1990 حوالى 27.110.000. الأعداد الفعلية كانت 31.078.000. هذه المعلومات أخذت من The Statistical Abstract of the United States, 1972, US Government Printing Office, 1972.

في عام 1992 أخذت المعلومات من المكتب الأمريكي للإحصاء ، تقارير السكان الحالية (واشنطن دي، سي. المطبعة الحكومية الأمريكية، 1992). ليست ظاهرة

أمريكية فريدة من أجل توقعات سكانية لشرق آسيا والولايات المتحدة، أنظر أل. مارتين L. Martin، السياسات السكانية والشيخوخة في شرق آسيا والولايات المتحدة Science (1991) 251, 513-527. من أجل توقعات جمهورية الصين، World Psychology 2, 71-86 (1996). من أجل توقعات أخرى أنظر آر. أيه. بوتاتاو.R.A. Butatao

World Population Projections: Short and Long Term Estimates (Baltimore, MD: John Hopkins University Press,1990).

صفحة 34

ثلاث صحف جديدة محترفة. هذه المجلات الاختصاصية الجديدة كانت Aging and Cognition Mental Health Aging. Journal of Aging and Identity.

أقسام تتوسع بسرعة أكبر عن رابطة الأطباء النفسيين الأمريكيين. باتصال هاتفي مع رابطة الأطباء النفسانيين الأمريكيين في واشنطن دي.سي يوم 28 تشرين الأول 1995 حصلنا على المعلومات التالية لمقارنة عدد أعضاء الرابطة بين عامي 1985 و1994. خلال هذه الفترة ارتفع العدد الإجمالي للأعضاء من 62.547 إلى 80.810، وهذه الزيادة تعادل 29 بالمائة، وازداد عدد الأعضاء في قسم الشيخوخة بمعدل 7.53 بالمائة (من 1.049 إلى 1.612)، وتوسع قسم الأطباء العصبيين النفسيين بمعدل 102 بالمائة (من 1.785 إلى 3.605).

صفحة 36

مآثر هيلين كلين Sky Magazine لشركة دلتا، أيلول (سبتمبر) 1995، ص 18ـ20.

الألعاب الأولمبية للمسنين في أوزاكا في اليابان، جي فورمان J.Foreman، الرياضيون المسنون يحصلون على نظرة متفحصة، The Boston Globe 28 حزيران (يونيو)، 1993، ص37، قسم الصحة والعلوم.

أفضل وقت أمريكي للجري عشرة كيلو مترات، معلومات حول جري المسافات حصلنا عليها باتصال شخصين من رايان لامبا Rayan Lamppa سباق الطريق والضاحية الأمريكي: مركز استعلامات المتسابقين، سانتا باربرا، كاليفورنيا 683ـ5868 (805)، 11 تشرين الأول (أوكتوبر) 1995.

صفحة 38

المؤسسات التي توظفنا تتطلب هذه الفكرة، حررتها أسطر شيللر التالية: «مقيد أبداً

إلى مجرد جزء صغيرة من الكل، الإنسان يصور نفسه مجرد جزء، ولا يسمع سوى الأنين الثابت للطاحونة التي يديرها، إنه لا يعكس أبداً التناغم الكامل لوجوده، وبدل أن يكور الإنسانية الغافية داخله، فإنه يكتفي بمجرد انطباع عن مهنته وعلمه» من جي. سي. أف. فون شيللر

J.C.F. Von Schiller The Aesthetic Letters (Boston, MA: Charles C. Little and James Brown 1845), P.22.

توم سوير م. توين، مغامرات توم سوير :The Adventures of Tom Sawyer (New York Nelson Doubleday, 1876), P.7.

صفحة 39

آر. في. جيبسي اتصال شخص من كانداس تورنكويست Kandace Tornquist، المدير الإداري، لبيوت الإنسانية، أوستين، تكساس، 17 أيلول (سبتمبر) 1996.

صفحة 40

دراسة بوب هوفر وصف منحاز ـ ولكن تقول مصادري إنه دقيق لدراسة وكالة الطيران الاتحادية عن بوب هوفر على أساس اختبارات عصبية نفسية كتبها محاميه أف. لي. بيليF. Lee Bailey .. أنظر أف. آل. بيلي، هوفر في مواجهة وكالة الطيران الاتحادية Flying، أيار(مايو) 1994، ص76ـ58.

صفحة 42

دراسات علمية نوصي بها، الدراسات التي تؤثر في مسؤولي السلامة العامة. أجراها أف. جي لانـدي F.J. Landy . Alternatives to Chronological Age in determining Standards of Suitability of Public Safety Jobs (University Park, PA: Center for Applied Behaviour Science, Pennsylvania State University, 1992. أجرى الدراسة حول القدرة المثبة بي. بي. هاموند P.B. Hammond . وهـ ب. مورغان H.B. Morgan . Ending Mandatory-Retirement for tenured Faculty: The Consequences for Higher Education (Washington, DC: National Academy Press, 1991).

صفحة 42

الأعضاء الأكبر سناً في كلية الفيزياء في كورنيل، هذه الأمثلة عما تفعله الجامعات في الولايات المتحدة لحث الإمكانيات الكبيرة على التقاعد أخذت من دي. كي. واغنر.

D.K. Wagner، القدرة المسنة تشكل تحدياً للكليات، Chronicle of Higher Education, August 8, 1997, PP. A10-A11

عدد أقل من الشباب يدخلون القوة العاملة اليوم أل. آر. غونيغ، منظمات المستقبل: تغييرات وتحديات، American Psychologist (1990) 45, 95-108.

صفحة 43

متوسط سن العامل الأمريكي 40 وليس 30 عاماً هذه المعلومات مستقاة من عرض بمستوى متوسط للنمو السكاني. انظر هـ.ن. فوللرتون H.N. Fullerton، منظار 2000: اسقاطات القوة العاملة الجديدة، في الفترة ما بين 1988 و2000، Monthly Labor Review (1989) 112, 3-12.

متوسط سن التقاعد الاول يستمر في التراجع فوللرتون، منظار 2000، إسقاطات القوة العاملة الجديدة.

صفحة 44

نسبة المتقاعدين 55+ الذين عادوا إلى العمل من جديد هذه الحسابات مبنية على التحولات بالوحدة في عمر 55 من عام 1980 و1972. كمثال كان هناك 366. من النساء اللاتي عدن إلى العمل في عام 1972 و582 في عام 1980 انظر أم. دي. هيوارد M.D. Hayward، ودبليو. آر. غرادي W.R. Grady، وأس. دي. ماكلافين S.D. McLaughin، عملية التقاعد بين النساء المسنات في الولايات المتحدة تغيرات في عقد السبعينات، Research on Aging (1990) 10, 358-382. أنظر أيضاً أم. دي. هيوارد، وأي. آر. غرادي، وأس. دي. ماكلافين، تغيرات في عملية التقاعد بين الرجال المسنين في الولايات المتحدة: 1972–1980. Demograply (1988) 25, 361-386.

ضعفا راتب العامل السنوي، لم أتمكن من كشف مرجع محدد يدرج معلومات تجريبية تدعم هذا التقدير. وهذا التقريب يأتي من نقاشات مع اثنين من المدراء القادمى للمصادر البشرية. وهما دانييل كانتور Daniel Cantor، مدير المصادر البشرية السابق في جامعة هارفارد، وروبرت بورك Robert Burke، مدير المصادر البشرية لشركات بوتنام. كل على حدة، وصلا إلى رقم يبلغ ضعف الراتب السنوي لموظفي المستوى الإداري بهذه الطريقة: كلفة البحث، 50 بالمائة من التعويض الإداري، والإنتاجية الضائعة، حوالى 100 بالمائة، والتدريب، 50 بالمائة. هذا الرقم لا يتضمن جهود تحسين أداء الفرد قبل أن يغادر والتأثيرات المعاكسة على العاملين الآخرين في

حالة إنهاء الخدمة الإلزامية. كما أنه لا يتضمن كلفة المؤسسة للإنتاجية الضائعة التي تترتب على ترك موظف قدير العمل أثناء الفترة اللازمة لاستبداله.

الفصل الثاني

صفحة 51

العلم تفجر تماماً، المقال الأول الذي شد اهتمامي إلى موضوع التفاوت ضمن الفئة العمرية كتبه جي. دبليو. راو J.W. Rowe وآر.أل. كاهن R.L. Kahn، الشيخوخة البشرية: عادية وناجحة، Science (1987) 237, 143-149.

صفحة 52

الأطباء المسنين لديهم تنوع أكبر بكثير، هذه المعلومات ملخصة في كتاب D.H. Powell, Profiles in Cognitive Aging (Cambridge, M.A: Harvard University Press, 1994), PP. 12-14, 42-45. وقد اكتشف آخرون الشيء نفسه. حيث فحص اثنان من الأخصائيين النفسيين حوالي 200 حالة شيخوخة ـ بيولوجية، مثالية، اجتماعية، ونفسية. في أكثر من ثلاثة أرباع التقارير. وتعاظمت درجات التفاوت ضمن المجموعة العمرية مع تقدم العمر. انظر إي. أيه نلسون E.A. Nelson ودي. دانيفر D. Dannefer، التغاير العمري: حقيقة أم خيال؟ التنوع في البحث في علم الشيخوخة، The Gerontologist (1992) 32, 17-23.

عدد من الأفراد المسنين يستمرون في الأداء مثل الأفراد في ربيعهم، فكروا مثلاً في درجات اختبار العناصر الطبية فوق عمر 70. إذا طبقنا المقاييس العادية على الشيخوخة الواعية الطبيعية، فما نسبة أبناء 70 و74 الذين يكونون على مستوى ذلك؟ المقاييس العادية للشيخوخة الواعية الطبيعية هي رقم إجمالي على مقاييس الوعي الأدنى لدى 99 بالمائة من أطباء القمة ما بين 45 و64، بما لا يزيد عن درجة واحدة تحت الـ15 بالمائة، 57.1 بالمائة من الأطباء الذين اختبروا لبوا هذه المبادئ. وأن مبدأ الشيخوخة الواعية الأمثل هو درجة عند أو أعلى من الدرجة الدنيا لأولئك في 45 إلى 64 حسب مقياس الوعي الأدنى، مع عدم وجود أية علامة تحت الـ15 بالمئة، 20.4 من الأطباء في عينتنا لبوا هذه المبادئ. ولكن لا بد من التنويه بأن التفاوت المتنامي في المجموعات العمرية الأكبر يعود السبب فيها إلى تخفيض مستمر في علامات قسم لا يستهان به من كل عقد إحصاء عن ذلك للعينة الأصغر التالية. ومن بين الأطباء

والمتطوعين الطبيعيين من 70 إلى 74، حوالي 3.1 و 13.5 بالمائة بالتتالي كانت علاماتهم على مقياس الوعي الأدنى ترجح احتمال العجز في الوعي. وفي عمر 75 إلى 79، كانت النسب في كل مجموعة 12 و23.4 بالمائة، بالتتالي، انظر D.H. Powell, Profiles in Cognitive Aging (Cambridge, M.A: Harvard University Press, 1994), PP. 166.

هيلين كلين مجلة Sky Magazine لشركة دلتا للطيران، أيلول (سبتمبر) 1995، ص18_20.

صفحة 52

قصة بطولة الكابتن ألفرد سي. هاينز هذه القصة المتميزة مدرجة A.C. Haynes, Flight Safety Foundation: Accident Prevention (June 1991) 48, 1-10.

صفحة 56

العلماء السويديون اختبروا توائم متماثلين في عمر 80 سنة، جي. أي. ماك كليرن G.E. McClearn، بي. جوهانسون B. Johansson، أس. بيرغ S. Berg، أن.أل. بيدرسن N.L. Pedersen، أف. آهيرن F. Ahern، أس. أيه بيتريل S.A. Petrill، وآر. بلومين R.Plomin، التأثير الجنيني الأساسي على القدرات الواعية لدى التوائم في الثمانين فما فوق، Science (1997) 276, 1560-1563.

عشرات الدراسات حول التوائم انظر مثلاً، هـ أم. تشبوا H.M. Chippuer، أم. جي. روفين M.J. Rovine، وآر. بلومين R. Plumin، نموذج LISREL: مراجعة تأثيرات جينية وبيئية على درجات الذكاء، Intelligence (1990) 14, 11-29. انظر أيضاً جي. سي. لوهلين J.C. Loehlin، تقسم الإسهامات البيئية والجينية على تطور التصرف American. Psychologist (1989) 44, 1285-1292.

أطروحة دكتوراه لسوزان أندرسون S.L. Anderson, Maintaining Cognitive Vigor in Later Years: The Contribution of Non-genetic Factor أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بوسطن، أم. أيه، 1992.

صفحة 57

الشيخوخة أنماط سلبية حول المسنين، تعرض المسنين لإضفاء صفة ذاتية على هذه المعتقدات، والنشاطات الموصى بها لدفع هذه التشخيصات متضمنة في أي. أتش، أيريكسون E.H. Erikson، جي. أم. اريكسون J.M. Erikson، وأتش كيو كيفنيك H.Q.

Kivnik. Vital Involvement in Old Age (New York: Norton, 1980) PP. 301-305.

صفحة 58

على مدى ثلاثة عقود تأتي القوانين المتعلقة بالتحيز على أساس العرق والجندر (الجنس) والعمر تباعاً، وكان أولها التحيز على أساس العمر في قانون التوظيف لعام 1967.

صفحة 61

بالنسبة لكثيرين، إحساس مزعج ينذر بشر وخوف هذه القائمة من المخاوف، حررتها كتابات صديقي وزميلي بيتر جي. غومز Peter J. Gomes، استاذ الأخلاق المسيحية والواعظ في جامعة هارفارد. أنظر P.J. Gomes .The Good Book with the mind and heart (New York: W.H. Morrow, 1997), PP. 203-204.

منذ ما يربو على نصف قرن، خرج أحد الأطباء النفسانيين بنتائج كي سوارد K. Sward، العمر والقدرة العقلية، American Journal of Psychology (1945) 85, 448-449.

صفحة 63

القلق شعور طاغ يسيطر بين وقت وآخر، هذه الحقائق مبنية على مقابلة مركبة استخدمت لجمع المعلومات حول الأعراض التي يبنى عليها تشخيص الكآبة والقلق. وقد تفاوتت أعمار العناصر بين 18 و65+ وقد استجوبوا في بالتيمور، أم. دي، دور هام، أن. سي، نيو هافن، سي. تي، وسانت لويس، أم. أو. وقد سجلت تناذرات القلق في حوالى 7.8 بالمائة ممن هم في عمر 65+. هذه القيمة يمكن مقارنتها بحوالي 2.1 بالمائة يحملون مؤشرات خلل عاطفي.

أنظر أم. غاتز M. Gatz وأم. أيه سماير M.A. Smyer، الصحة العقلية للكهول المسنين في التسعينات من القرن العشرين. American Psychologist (1992) 47, 740-751.

وصف طريقتين لخفض الضغوط المرتبطة بالشدة، الكتب الكثيرة حول هذا الموضوع تتضمن أس. فولكمان S. Folkman وآر. أس. لازاروس R.S. Lazarus، التأقلم كوسيط للعاطفة، Journal of Personality and social psychology (1988) 54, 466-475.

صفحة 66

أهالي الميدويست الكهول أيه. دولونجيز A. Delongis، أس. فولكمان S. Folkman،

وآر. أس. لازاروس، تأثير الشدة اليومية على الصحة والمزاج: مصادر نفسية واجتماعية Journal of Personality and Social Psychology (1988) 54, 486-495

تقرير من بيتسبورغ دبليو. جي. دويل W.J. Doyle، دي. بي. سكونر D.P. Skoner، بي. أس. رابين B.S. Rabin، وجي. أن. غوالتني J.N. Gwaltney الابن، الروابط الاجتماعية والتعرض للرشح العادي Journal of the American Medical Association (1997) 277, 1940-1944.

صفحة 66

بين خريجي هارفارد، نشر عالم النفس جورج فيلنت George Vaillant مواداً كثيرة حول هذا الموضوع. انظر مثلاً، جي. أي. فيلنت G.E. Vaillant وسي. أو. فيلنت C.O. Vaillant، تاريخ طبيعي للصحة النفسية للذكور XII.A دراسة 45 سنة لمؤشرات الشيخوخة الناجحة في عمر 65، American Journal of Psychiatry (1990) 147, 31-37.

طالما هم متواجدون عاطفياً يفرق الخبراء في هذا المجال بين الدعم العاطفي والدعم الوسيلي. دراسة أجريت على عناصر من ثلاث مجمعات شرقية وجدت أن الدعم العاطفي كان أكثر ارتباطاً بالصحة العضوية من الدعم الوسيلي. انظر تي. إي. سيمان T.E. Seeman، أل. أف. بيركمان L.F. Berkman، بي. أيه. شاربنتييه P.A. chàrpentier، دي. جي. بليزر D.G. Blazer، أم. أس. ألبرت M.S. Albert، وأم. إي. تينيتي M.E. Tinetti، مؤشرات سلوكية ونفسية واجتماعية عن الأداء العضوي: دراسات ماك آرثر عن الشيخوخة الناجحة، Journal of Gerontology: Medical Sciences (1995) 50A, M177-M183.

كيف يتأقلم الكهول الشباب والمسنون مع الشدة، فولكمان ولازاروس، التأقلم كوسيط للعاطفة.

الفروقات موجودة أيضاً في ردود فعل الأفراد أل. كي. جورج L.K. George وآي. سي. سيغلر I.C. Siegler، الشدة والتكيف في أواخر العمر، Educational Horizons (1982)60, 147-154. انظر أيضاً دولونغيس Delongis، فولكمان، ولازاروس، تأثير الشدة اليومية على الصحة والمزاج.

صفحة 68

الانتقاء، والإتقان، والتعويض، بي. بي. بالتس حول الهندسة غير الكاملة لتطور الفرد البشري: الانتقاء، والإتقان، والتعويض كأساس لنظرية التطور، American

Psychologist (1997) 52, 366-380. في الأصل سمي هذا المفهوم الاتقان الانتقائي مع التعويض. انظر بي. بي. بالتس وأم. أم. بالتس طروحات نفسية حول الشيخوخة الناجحة نموذج الإتقان الانتقائي مع التعويض. في P.B. Baltes and M.M. Baltes (Eds.) Successful Aging: Perspectives from the Bahavioural Sciences (New York: Cambridge University Press, 1990) PP.1-34.

طبيب عيون في بوسطن يعرف تشارلز آل. شيبنز Charles L. Schepens بأنه أب جراحة الشبلية الحديثة. في عمر 84 توقف عن إجراء أية جراحة عينية، لكنه يقدم استشارة لأطباء عينية آخرين ومرضاهم يومين في الأسبوع، ويحاضر باستمرار، وهو حالياً يحدث نصه الكلاسيكي حول أمراض العين.

الفصل الثالث

صفحة 73

كتاب ممتاز في التقييم العصبي النفسي أم. دي. ليزاك M.D. Lezak, Neuropsychological assessment, 3rd ed. (New York: Oxford University Press, 1995), PP. 170-276.

صفحة 74

لا أذكر أني سمعت أي مشرفين أو زملاء كبار، والواقع هو أن المنشورات قليلة حول الشفاء من الأذى الدماغي. انظر، مثلاً، أيه. كيرتيز A. Kertesz، الشفاء والمعالجة. K.M. Heilman and E. Valenstein (Eds.) Clinical Neuropsychology 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 1985), pp.481-505.

صفحة 76

مراجعة في مجلة Journal of American Medical Association جي. فرانسيس J. Francis، مراجعة في Profiles of Cognitive Aging في Journal of the American Medical Association (1996) 274, 1402-1403.

«استنتاج متعب» هذا التضمين مأخوذ من مراجعة أجراها كي. إي. تشيري K.E. Cherry. Contemporary Psychology (1996) 41, 342-344.

درجات القدرة العقلية لدى معظم الأطباء دي. أتش باول، لمحات في الشيخوخة

الواعية (كامبريدج، أم. إيه: مطبعة جامعة هارفارد، 1994) ص90-96.

صفحة 78

اختبار في مستشفى السفح في لونغ أيلاند أيه. إي. ويلنر وآخرون A.E. Willner، محاكمة قياسية ونتيجة بعد العملية: توقعات للمرضى الذين ينتظرون عملية قلب مفتوح. Archives General psychiatry (1976) 33, 255-259. انظر أيضاً سي. جي. رابينر C.J. Rabiner وأيه. إي. ويلنر السيكوباثية التفاضلية (التفاوتية) والاضطراب العقلي العضوي في المتابعة، بعد خمس سنوات على جراحة صمام قلبي وتحويلة تاجية. في H. Speidel and G. Rodewald (Eds.) Psychic and Neurological Dysfunction after Open-Heart Surgery (New York: Thieme Stratton, 1988), PP. 237-249. هذه الدراسات أجريت منذ أكثر من عشر سنوات. وقد طرأت تحسينات كبيرة على الجراحة القلبية اليوم، لذلك فإن خطر ضعف الوعي المرتبط بهذه الجراحة قد تضاءل بشكل كبير.

/ مايو كلينيك/ انظر جي. أف. مالك J.F. Malec، آر. جي. إفنيك R.J. Ivnik، وجي. إي. سميث G.E. Smith، علم النفس العصبي في الشيخوخة: نظرة سريرية. في R.W. Parks, R.F. Zec and R.S. Wilson (Eds.) Neuropsychology in Alzheimer's Disease and other Dementias (New York: Oxtord University Press, 1994), pp. 81-111.

صفحة 80

أبحاث تحدث عنها آخرون في بيركلي، كاليفورنيا وأتلنتا، في بيركلي قام بالأبحاث دي. فيلد D. Field ، وكي. دبليو شاي K.W. Shaie، وجي. في. لينو G.V. Leino، الاستمرارية في الأداء الفكري: دور الصحة بالمقياس الذاتي Psychology and Aging (1988) 3, 385-392. في أتلنتا نقل البحث تي. أيه. سالتهاوس T.A. Salthouse. Theoretical Perspectives of Cognetive Aging (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991), P.66.

صفحة 82

في جامعة ديوك في شمال كارولينا، توصلت دراسات ديوك إلى فوارق مهمة في الأداء بين الجماعات المصابة بأمراض قلبية وعائية وتلك غير المصابة ولكن لم تجد فوارق حقيقية في درجات الذكاء. ومثل نتائجنا نحن، فقد كانت الفوارق ضئيلة لكنها مهمة إحصائياً. انظر أل. دبليو. تومبسون L.W. Thompson، وسي. إيسدورفر C. Eisdorfer، وإي. أتش. إستس E.H. Estes الأمراض الوعائية القلبية والتغيرات

السلوكية لدى المسنين. E. Palmore(Ed.) Normsal Aging: Repprt from the Duke Longitudinal Study 1955-1969 (Durham, NC: Duke University Press, 1970) PP.227-231.

من أجل الدراسات التي أجريت في الشمال الغربي الباسيفيكي، أنظر دراسات سياتل الطولانية: بحث على مدى 21 سنة في الذكاء. K.W. Schaie (Ed.) Longitudinal studies in Adulthood and Development (New York: Guilford Press, 1983) PP. 64-135.

صفحة 83

في 1989، فريق عمل طبي أس. أس. هاريس S.S. Harris سي. جي. كاسبارسن S.J. Casparsom. جي. أتش. ديفريز G.H. Defriese، وإي. أتش. إستس E.H. Estes الابن، تشاور في النشاط الجسماني للكهول الأصحاء كمداخلة وقائية أساسية في وسط سريري: تقرير للخدمات الوقائية. Journal of Amerrican Medical Association (1989) 261, 3590-3598.

باحث من فيلادلفيا برنامج الشيخوخة الأمثل في كلية الطب في جامعة بنسلفانيا في فيلادلفيا يجمع التدريبات الحيوائية واللاهوائية للكبار من عمر 65 فما فوق (العديد منهم في التسعينات من العمر) انظر جي. دي. بوسنر J.D. Posner، الشيخوخة الأمثل: دور الرياضة Patient Care (1992) 26, 35-52

العلماء القائمون على دراسة سياتل الطولانية انظر هيزتزوغ وشكاي وغريبين، الأمراض القلبية الوعائية والتغييرات.

دراسة فرامنغهام أنظر أم. إي. فارمر M.E. Farmer، أل. آر. وايت L.R. White، آر. دي. آبوت R.D. Abbot ضغط الدم والأداء الأمثل دراسة فرمنغهام، American Journal of Epidemiology (1987) 126, 1103-1114.

صفحة 84

عندما لا يعالج ارتفاع ضغط الدم المزمن؟ أم. أف. إلياس M.F. Elias، بي. أيه. ولف P.A. Wlof، آر. بي. داغوستينو R.B. D'Agostino جي. كوب J. Cobb، وأل. آر. وايت L.R. White مستوى ضغط الدم غير المعالج ينعكس بشكل سلبي على الأداء الواعي: دراسة فرمنغهام، American Journal of Epidemiology (1993) 138, 353-364.

دراسات أخرى أم. أف. إلياس، أيه. أم. روبنز، أن. آر. شولتز N.R. Shultz، وتي. دبليو. بيرس T.W. Pierce هل ضغط الدم متغير مهم في أبحاث الشيخوخة والأداء في الاختبار العصبي النفسي؟ Journal of Gerontology: Psygchological Scinces

J.R. جيـنيـنغـز .S.R. Waldstein، جي. آر. والـدشـتـايـن S.R. Waldstein أس. آر. (1990) 45, 128-135.
Jennings، سي. أم. ريان C.M. Ryan، جي. أم. بولفرون J.M. Polefrene، تي. في.
فازاري T.V. Fazzari وأس. في. مانوك S.V. Manuc، ارتفاع الضغط والاداء النفسي
العصبي عند الرجال: الآثار المتداخلة مع السن، Heath Psychology (1996) 15, 102-109.

صفحة85

الاختلافات وفق المقاييس نفسها. إلياس والبقية، هل ضغط الدم متغير مهم؟
عمر متوقع من نوعية عالية، وزارة الصحة والخدمات البشرية والخدمات الصحية العـامـة الأمـريـكـيـة، Healthy People 2000: National Health promotion and Disease Prevention objectives. منشورات وزارة الصحة والخدمات الصحية رقم 91-50212 (PHS) (واشنطن دي. سي. مطبعة الحكومة الأمريكية، 1991) ص55. في الحقيقة 22 بالمائة من الكهول فقط يقومون برياضة معتدلة إلى خفيفة لمدة ثلاثين دقيقة خمس مرات في الأسبوع أو أكثر.
كلية طب بايلور آر. أل. روجرز R.L. Rogers، جي. أس. ماير J.S. Meger، وكي. أف. مورتيل K.F. Mortel. بعد وصول سن التقاعد، النشاط الجسماني، يحافظ على التروية الدماغية والوعي، Journal of the American Geriatric Society (1990) 38, 123-128

صفحة87

بحث حول قرابة 1000 متطوع أم. أس. آلبرت M.S. Albert، كي. جونس K. Jones، سي. آر. سـافيـدج C.R. Savage، أل. بـويـزر L. Boazer، وجي. دبـلـيـو. راو J.W. Rowe، مؤشرات بتغيير الوعي لدى المسنين: دراسات ماك آرثر حول الشيخوخة الناجحة. Psychology and Aging (1995) 10, 578-589.
تدريب الايروبيك والأناروبيك المعتدل آر. إي. داستمان R.E. Dustman، دي. إي. شيرر D.E. Shearer، إي. أم. راسيل E.M. Russell، أتش. دبليو. بونيكات H.W. Bonikat، جي. دبليو. شيغوكا J.W. Shigoeke، جي. أس. وود J.S. Wood، ودي. سي. برادفوردل D.C. Bradfordl، تدريب رياضة الأيروبيك وتحسن الأداء النفسي العصبي للأفراد المسنين، Neurobiology Of Aging (1984) 5, 35-42.

صفحة 88

دراسة واحدة. تي. أوغاوا T. Ogawa، آر. جي. سبينا R.J. Spina، دبليو. أتش مارتن W.H. Martin، الابن، دبليو. أم. كورت W.M. Kort، كي. دي. شيشتمان K.D.

Schechtman، جي. أو. هولوزي J.O. Holloszy، وأيه. أيه. إحساني A.A. Ehsani، تأثيرات السن والجنس والتدريب الجسماني على رد الفعل القلبي الوعائي للرياضة. Circulation (1992) 86, 26-35.

الفصل الرابع

صفحة 94

النسيان الشيخي الحميد، في. أيه. كرال V.A. Kral، النسيان الشيخي: الحميد والخبيث. Journal of Canadian Medical Association.

ضعف الذاكرة المرتبط بالعمر AAMI يجب أن تكون مشاكل الذاكرة حادة لدرجة كبيرة كي تصنف الشخص المصاب بضعف الذاكرة المرتبط بالعمر في أدنى درجة من الـ15 بالمائة من الكهول الطبيعيين حسب اختبارات الذاكرة. من أجل الوصف أنظر: تي. كروك T. Crook، ضعف الذاكرة المرتبط بالعمر: مبدأ تشخيصي مقترح في الصحة العقلية. Development Neuropsychology (1986) 2, 261-276.

صفحة95

درجات الأهلية تنخفض مع كل عقد، دي. أتش. باول D.H. Powell, Profiles in Cognitive Aging (Cambridge, MA: Harverd University Press, 1994). PP.68-89.

صفحة96

عمل تيموثي سولت هاوس، T.A. Salthouse, Theoretical Perspective on Cognitive Aging (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991) PP. 48, 239, 279.

اختبارات سرعة المعالجة T.A. salthouse, Mechanisme of Age-Cognition Relations in Adulthood (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1992, PP. 87-93.

صفحة 97

العلماء يمكن أن يقدروا الذاكرة العاملة: أيه. باديلي A. Baddeley، الذاكرة العاملة، Sciesnce (1992) 255, 556-559

سطح مكتبي، حسب معلوماتي، استخدم قياس سطح المكتب لأول مرة من قبل D.E. Broadbent, Decision and Stress (London: Academic Press, 1971) PP.376-377

الاهتمام بعملين معاً تصوير العمل المزدوج أمر تخيلي. وتأتي أمثلة عن اختبارات العمل المزدوج إضافة إلى التحليل المفيد للتغير في خمس وعشرين دراسة تظهر تناقصاً قوياً مرتبطاً بالعمر، في بحث الانتباه لـ أيه. أيه. هارتلي A.A. Hartleytd في كـتـاب F.I.M. Craik and T.A. Salthouse (Eds.) The Handbook of Aging and Cognition (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1992), PP3-49.

صفحة 100

مهام التكرار الحيزية من أجل نقاش ممتاز للاختلافات الجندرية في أنماط مختلفة من المقدرة البصرية الحيزية، انظر أم. سي. لين M.C. Linn وأيه. سي. بيترسن A.C. Petersen، ظهور تشخيصي للاختلافات بين الجنسين في القدرة الحيزية: تحليل التغيير، Child Development (1985) 56, 1479-1498.

الذكور طوروا مهارات خاصة في القدرات الحيزية التكهن بأن تطور القدرة الحيزية، يأتي من دي. أم. بوس D.M. Buss. الفروقات النفسية بين الجنسين: جذورها من خلال الانتقاء الطبيعي. American Psychologist (1995) 50, 164-168.

صفحة 102

الاختلافات السنية في سرعة المعالجة، تي. إيه. سولتهاوس لماذا تتزايد اختلافات سن الكهولة حسب درجة تعقيد المهمة. Development Psychology (1992) 28, 905-919.

صفحة 105

25 بالمائة من طلاب الدراسة الثانوية والجامعة يرسبون في الامتحانات من أجل مراجعة ممتازة لتأثير القلق على الأداء في الامتحان وطروحات السلوك الواعي لمساعدة هذه المشكلة، انظر بي. أيه. باريوس B.A. Barios، وسي. سي. شيجتومي C.C. Shigetomi, Behaviour Therapy (1979) 10, 492-522.

القلق الزائد والتوتر العاطفي أيه. سي. ريجيستر A.C. Register، جي. جي. ماي J.G. May، جي. سي. بيكهام J.C. Beckham، ودي. جي. غوستافسن D.J. Gustafson، تشرب الشدة والمعالجة الإنجيلية في معالجة قلق الامتحان: Journal of Counseling Psychology (1991) 83, 115-119.

أساليب التأقلم التي تركز على المشكلة والتي تركز على العاطفة. قدمنا وصفاً عن أساليب معالجة القلق هذه في الفصل الثاني انظر أس. فولكمان S. Fokman، وآر.

أس. لازاروس R.S. Lazarus، التكيف كوسيط للعاطفة، Journal of Personality and Social Psychology (1988) 54, 466-475.

صفحة 106

ثلاثة من كل أربعة أفراد بالغو القلق تتفاوت التقديرات بشكل كبير، طبقاً لنوع التداخلات ومبدأ النتيجة. البرامج الأكثر كفاءة طبقت طروحات تركز على المشكلة (مثل التوجيه في التنظيم وتدريب الذاكرة)، واستراتيجيات تركز على العاطفة (مثل تمارين الاسترخاء، وإزالة التحسس المنهجي، وأساليب ضبط النفس). انظر مثلاً أس. توبياس S. Tobias، أبحاث القلق في علم النفس التعليمي، Journal of Educational Psychology (1979) 71, 573-582. انظر أيضاً Barrios and Shigetomi, Behaviour Therapy.

صفحة 107

دراسة 1996 ربطت التحدث على هاتف خليوي لأكثر من خمسين دقيقة في الشهر أثناء قيادة سيارة بزيادة قدرها 5.59 بالمائة في احتمال حادث سير. انظر جي. أم. فيولناتي J.M. Violnati وجي. آر. مارشال J.R. Marshall، حوادث السير والهواتف الخليوية: دراسة وبائية، Accident Analysis and prevention (1996) 28, 265-270.

المسنون لا يتحملون أن يقاطعوا من أجل الحصول على خلاصة لدراسات عديدة حول تشتت الاهتمام بالمقاطعة، انظر: D.E. Broadbent, Decision and Stress (New York: Academic Press, 1971) PP, 207-211.

الفصل الخامس

صفحة 112

كيث سوارد. ك. سوارد، السن والقدرة العقلية لدى الرجال المسنين، American Journal of Psychology (1945)58,443-479.

كل من نظر بعمق مثلاً: T.A. Salthouse, Theoretical Perspective on Cognitive Aging (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991), PP. 141-152.

صفحة 113

معالجان مهنيان في كولورادو، هذه الدراسة المهمة تدرس النساء المسنات والأصغر

سناً وفق المهارات الآلية والمعالجة، المهارات الآلية تتضمن المشي، والتطاول، والانحناء بالإضافة إلى الاصطفاف أو التموضع أو الثبات. مهارات المعالجة هي الإصغاء، والملاحظة، والبحث، والتنظيم، والتتابع، انظر أيه. إي. ديكرسون A.E. Dickerson، وأيه. إي. فيشر A.E. Fisher، الفروق العمرية في الأداء الوظيفي، American Journal of Occupational Therapy (1993) 47, 686-692.

أخصائي مهم بعلم الشيخوخة كي. وورنر شكاي، بالإجماع أكبر أخصائي أمريكي في الشيخوخة ومدير دراسة سياتل الطولانية. انظر كي. دبليو شكاي، دراسات ياتل الطولانية لذكاء الكهول، Current Directions in Psychological Science (1993) 2, 171-175.

عشرات الأقوال المأثورة الأخرى، قائمة طويلة من الأقوال المأثورة على مدى نصف القرن الماضي تدعم نظرية استخدمه كي لا تفقده «تجدونها في تي. أيه. سولتهاوس T.A. Salthouse، ودي آر. دي. ميتشيل D.R.D. Mitchell، آثار السن : تجربة تحدث بشكل طبيعي على الأداء البصري الحيزي، Development Psychology (1990) 26, 845-854

صفحة 115

بحثنا الخاص مع الأطباء D.H. Powell, Profiles in Cognitive Aging (Cambridge, MA: Harvard University Press 1994). أطباء مسنون استمروا في العمل المرجع، نفسه ص107ـ111.

صفحة 115

الأثار الحميدة لتقاعد نشيط آر. أل. روجرز R.L. Rogers، جي. أس. ماير J.S. Meyer، كي. أف. مورتيل K.F. Mortel بعد وصول سن التقاعد يحافظ النشاط الجسماني على التروية الدماغية والوعي، Journal of American Geriatric society (1990) 38, 123-128. وقد حسب مؤشر النشاط بالنسبة لكل من المجموعات الثلاث، وتضمنت النشاطات المنتظمة والرياضة المبرمجة، الدراجة الهوائية، الرياضة، الرقص، الإيروبيكس، إضافة إلى النشاطات الاجتماعية مثل الأعمال المنزلية، والبستنة، والهوايات. ولم يكن هناك خط فاصل أدنى بين تلك العناصر المتقاعدة ذات النشاط العالي والعناصر التي ما زالت تعمل. الفارق الرئيسي في مستوى النشاط كان بين الأفراد المتقاعدين القعيدين والجماعتين الأخريين. كما تجدر الإشارة إلى أن اختبار الوعي بعد أربع سنوات هو الذي سجل فقط. ولا نعرف إذا كانت العناصر المتقاعدة

القعيدة سجلت علامات أخفض في الخدود الدنيا لاختبارات الوعي.

صفحة121

الاهتمام بعملين في آن واحد، مثال على ذلك الحديث على الهاتف أثناء تدقيق طباعة رسالة. تجدون تلخيصاً ممتازاً لهذه الدراسات في أيه. أيه. هارتلي A.A. Hartley، الانتباه في كتاب أف. آي. أم. كريك F.I.M. Craik، وتي. أيه. سولتهاوس T.A. Salthouse. The Handbook of Aging Cognition (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1992), PP.3-49.

صفحة 122

علماء النفس في جامعة ديوك. سي. بي. ماي C.P. May، أل. هاشر L. Hasher، وإي. آر. ستولتزفوس E.R. Stoltzfus، الوقت الأمثل من النهار وطول الاختلافات العمرية والذاكرة، .Psychological Science (1993) 4, 330-326 المشكلة التي واجهتها العناصر الأكبر سناً مع الذاكرة في فترة بعد الظهر كانت في الفشل في كبح الأجوبة الخاطئة. كما يبدو أن المشكلة التي ربما يعاني منها الكبار مع الذاكرة في فترة بعد الظهيرة يعود إلى ضعف القدرة على طرد المحرضات التي تشتت الذهن، مثل الأفكار أو المعلومات، مما يشكل ضغطاً على الذاكرة العاملة. انظر أيضاً سي. ماي، وأل. هاشر Circadian Arousal and Cognition، الذي طرح أمام الاجتماع السنوي لرابطة الأطباء النفسيين الأمريكيين، نيويورك، أن. واي. آب (أغسطس) 1995.

صفحة 123

الذاكرة الحيزية من أوائل خسائر تقدم الشيخوخة. أبدت العناصر التي اختبرت أربع مرات على مدى ثمان وعشرين عاماً في دراسة سياتل الطولانية تراجعاً في توجه الحيزية قبل تداعي القدرات الأخرى. انظر كي. دبليو. شكاي K.W. Schaie، اختلافات فردية في نسبة تغير الوعي في الكهولة. في كتاب في. أل. بنغستون V.L. Bengston وكي. دبليو. شكاي. The Course of Later Life : Research and Reflections (New York: Spriger,1989), PP.65-85. دراسات أخرى، من ضمنها بحثنا، أدت إلى نتائج مماثلة.

صفحة 124

طريقة لوكي، هذا التكتيك يشمل ربط قائمة من الأشياء التي يراد تذكرها بقائمة ثابتة من الأمكنة (أو لوكي Loci) من أجل مزيد من التفاصيل انظر جي. أيه. يسافاج J.A.

Yesavage، وتي. أل. روز T.L. Rose، تفصيل المعاني وطريقة لوكي: رحلة جديدة للمتعلمين الجدد، .Experimental Aging Research (1994) 16, 155-160

الفصل السادس

صفحة 135

الإذاعة البريطانية تبث برنامجاً بي. بي. سي. القناة 4، الملف رقم4: التفرقة على أساس العمر، 5 أيلول 1995.

صفحة 136

الولايات المتحدة اليوم قضايا التحيز على أساس العمر تندفع من نبع ثقافة الشباب بقلم: ميلاني ويلز Melanie Wells آذار 1997.

صفحة 137

وول ستريت جورنال هذا المقال الممتاز كتبه جوناثان كوفمان Jonathen Kaufman، انظر جي. كوفمان، مدير متوسط 54، وغير آمن، يناضل ليتكيف مع العصر، Wall Street Journal، 5 أيار 1997، صفحة أيه. 1.

صفحة 139

ماريان دايموند خصصت جل عملها لمتابعة أهمية البيئات الفنية بالنسبة للتغيرات التشريحية للدماغ، خاصة زيادة سماكة العظم الجبهي الذي يعود بشكل جزئي إلى الزوائد المتشجرة. هذا العمل، إضافة إلى تقارير كثير من العلماء الآخرين، تجدونه ملخصاً في أم. سي. دايموند M.C. Diamond, Enriching Heredity: the Impact of the Enviroment on the Anatomy of the Brain (New York: Free Press, 1988).

صفحة 140

خلايا الدماغ تراجعت فعلياً من ناحية الحجم، المصدر نفسه ص156-157.

فريق بحث في جامعة UCLA، بي. جاكوبس B. Jacobs وأيه. بي. شيبل A.B. Scheibel، تحليل نوعي للخلايا العصبية لمنطقة ويرنيك لدى البشر، الجزء الأول تغييرات عمرية، Journal of Comparative Neurology (1993) 327, 83-96 . انظر أيضاً بي.

جاكويس وأم. شال M. Schall، وأيه. بي. شيبل، تحليل نوعي للخلايا العصبية في منطقة ويرنيك لدى البشر، الجزء الثاني، عوامل الجندر، ونصف كرة الدماغ والبيئة Journal of Comparative Neurology (1993) 327, 97-111، يجب الاعتراف بأن الدليل على المستوى الأعلى من الأداء الواعي لدى امرأة في عمر 79 عاماً ذات قشرة سميكة وكانت نشيطة اجتماعياً وذهنياً، دليل غير مباشر. حيث لم تجر اختبارات للقدرة العقلية.

صفحة 141

استجاب جيمس من دبليو. جيمس W. James، إدارة الإيمان: ومقالات أخرى في الفلسفة الدارجة (نيويورك، لونغمان، غرين أند كو، 1896)، ص257&258 W. James, .
The will to Believe: and other Essays in Popular Phylosohy (New York: Longmans & Co. 1896) PP.257-258 .

صفحة 143

برنامج بيوت الكبار هذه البرامج التعليمية المتميزة والقصيرة وذات الكلفة القليلة تجري استضافتها في 1900 مدرسة وكلية عبر العالم. بالاتصال الشخصي من برامج بيوت الكبار في بوسطن 75. Federal Street, Boston, MA, November 14, 1995 .

صفحة 145

برنامج الهواء الطلق. بدأ برنامج الهواء الطلق في أمريكا الشمالية في أوائل الستينات كبرنامج تعرض للهواء الطلق وتطوير المهارات للشباب. ويوجد حالياً ما يربو على خمسين مدرسة ومركز في القارات الخمس. ويدرج كاتالوج آذار 1966 خمساً وثمانين برنامجاً للأفراد في عمر 99+: شتاء في الأبالاتسي، وتسلق صخور في الغرب. كل البرامج تقريباً تعلم التخييم في الخارج ومهارات الملاحة وطرق التسلق، وكيفية التأقلم مع الضياع لوحدك في الغابات، العديد من البرامج تحدد السن الأدنى عند 50. يمكن الحصول على الكاتالوجات من Outward Bound, Route 9D, R2, Box 280 Garrison, Ny 10524-9757.

في فصل مثير للاهتمام، قررت الذهاب في رحلة البقاء الخطيرة هذه بالرغم من ضعف بصرها إلى درجة أن طبيب العيون نصحها بإجراء جراحة السد. واعتقدت بأن تحدي الانطلاق في الهواء الطلق وإرجاء جراحة السد، التي أعادت إليها بصرها، من

مقومات نبع العمر، وهو عنوان كتابها: B. Frieden, The Fountain of Age (New York: Simon and Schuster, 1993). خاصة ص 301-328.

صفحة 146

هل النساء أكثر إقداماً على المخاطرة والاستمتاع بطرق جديدة لاختبار أنفسهن من الرجال، هذا القول مأخوذ من كتاب فريدان The fountain Age، ص305.

حياة النساء والرجال المسنين من بيئات عمالية استجوبت العناصر على مدى اثني عشر تقريباً. وكانت أعمارهم تتراوح بين 57 و79 عندما استجوبوا آخر مرة سنة 1980. انظر: أم. فيسك ودي. أيه. تشيريبوغا. M. Fiske and D.A. Chiriboga, Change and Continuity in Adult life (San Francisco: Jossey-Bass, 1990). PP. 265-277 .

صفحة147

كتاب ليرمان، وصفت تعليم أنماط مختلفة من الحركات والرقص للكبار في مراكز السكن الداخلي والخارجي من خلال «تبادل الرقص» والصورة، التي أصبحت الآن مشهورة جداً، مأخوذة من سلسلة من الصور في مركز روزفلت للمواطنين المسنين في واشنطن دي. سي. انظر: L. Lerman, Teaching Dance to Senior Adults (Springfield, IL, Charles Thomas, 1984).

ميكروكوغ، تطوير الاختبار مذكور بالتفصيل في كتاب: D.H. Powell, Profiles in Cognitive Aging (Cambridge, MA: Harvard Univerity Press, 1994).

صفحة 149

أستاذ الولاية، كان الطلاب أفضل في إدخال الكلمات والأرقام والأسماء الصحيحة لكلا المهمتين من عمل الجداول الأكثر صعوبة واستخدام الصيغ لحساب الربح والخسارة. انظر أيه. جي. غارفين A.J. Gargein، وكي. دبليو. شكاي K.W. Schaie وأس. أل. ويليس S.L. Willis، المهارة الميكروكومبيوترية لدى الكهول والكبار: تعليم الكلاب الهرمة ألعاباً جديدة، Social Behaviour (1988) 3, 131-148.

صفحة 151

طريقة لوكي من بين عشرات طرق إنعاش الذاكرة، وجدت هذه الطريقة مفيدة جداً. انظر: جي. أتش. باور G.H. Bower، تحليل أسلوب التذكر، American Scientist (1970) 58, 496-510.

صفحة 152

شيري ويليس وكي. وارنر شكاي، نشرا لهما وتلاميذهما عشرات الدراسات والعديد من الكتب حول أعمالهم مع دراسة سياتل الطولانية وجماعات أخرى. الدراسة مع عناصر «ثابتة» و«متداعية» أجريت بإمكانيات حيزية. انظر أس. أل. ويليس وكي. دبليو. شكاي، الاختلافات الجندرية والمقدرة الحيزية في العمر المتقدم. نتائج طولانية وتحللية Sex Roles (1988) 18, 189-203 وقد نقلت نتائج مماثلة بالنسبة لمهارات الوعي والمحاكمة. انظر: أس. أل. ويليس، التحسن مع تدريب الوعي: أية كلام هرمة تتعلم ألعاباً جديدة؟ L.W.Poon وD.L. Rubin, Everyday Cognition in Adulthood and Later life (New York: Cambridge Universtity Press, 1989), PP. 545-569.

أولئك غير المستهدفين من بين كثير من الأشخاص الذين اكتشفوا أن القدرة غير المنتقاة للتدريب لا تتحسن، تذكر جي. دبليو. ريبوك G.W. Rebok، وأل. جي. بالسيراك L.J. Balcerak، الذاكرة والكفاءة الذاتية واختلاف الأداء في الكهول والمسنين: تأثير تدريب الذاكرة .Journal of Development Psychology (1989) 25, 714-721

بول بالتس باحث من برلين، قسم المتطوعين إلى ثلاث مجموعات - التدريب، والتوجيه الذاتي، والسيطرة. لم يكن هناك فوارق مهمة في مجموعتي التدريب في مقاييس الذكاء السلس والمفردات. أنظر بي. بي. بالتس P.B. Baltes، ودي. سووراكا D. Sowarka، وآر. كليغل R. Kliegl، بحث تدريب الوعي حول الذكاء السل في الشيخوخة: ماذا يستطيع الكبار أن يحققوا بأنفسهم؟ Psychology and Aging (1989) 4, 217-221.

صفحة 154

التدريب لم يختبر في الحياة العملية بالرغم من أن نتائج برامج تدريب الوعي كانت ملفتة، إلا أنها ما زالت تحبو. ولم يثبت بعد أنها تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الفكري في الحياة الواقعية. من أجل نقد هذه البرامج انظر Powell, Profiles in Cognitive Aging, pp. 152-161.

في جامعة سكريبس جي. دبليو. أندرسون J.W. Anderson، وأيه. أيه. هارتلي A.A Hartley، وآر. باي R. Bye، وكي. دي. هاربر K.D. harber، وأو.أل. وايت O.L. White، تدريب الوعي باستخدام طرق اكتشاف الذات، Educational Gerontology (1986) 12, 159-171.

برامج تتضمن مقومات الاسترخاء جي. أيه. ييسافيدج J.A. Yesavage، الاسترخاء وتدريب الذاكرة لدى 39 مريضاً مسناً، American Journal of Psychiatry (1984) 141, 778-781.

صفحة 155

هل نستخدم الاسترخاء أو التأمل وحسب؟ سي. أن. ألكساندر C.N Alexander، وأي. جي. لانغر E.J. Langer، وآر. آي. نيومان R.I. Newman، وأتش. أم. تشاندلر H.M. Chandler، وجي. أل. دافيز J.L. Davis، التأمل الفائق، والانتباه، وطول العمر: دراسة تجريبية مع المسنين، Journal of Personatity and Social Psychology (1989) 57, 950-964.

سولت ليك سيتي آر.إي. واستمان R.E. Dustman، وآر. أو. روهلينغ R.O. Ruhling، وإي. أم. راسل E.M. Russell، ودي. إي. شيرر D.E. Shearer، وأتش. دبليو. بونكات H.M. Bonckat، وجي. دبليو شيجوكا J.W. Shigeoha، وجي. أس. وود J.S. Wood، ودي. سي. برادفورد D.C. Bradford، تدريب رياضة الايروبيك والوظيفة النوروسايكولوجية المتحسنة للمسنين، Neurobiology of Aging (1984) 51-35-42.

علماء في الميدويست دي. باباليا D. Papalia، وجي. بلاكبورن J. Blacbburn، وإي. دافيس E. Davis، وأم. ديلمان M. Dellmann، وبي. روبرتس P. Roberts، تدريب الأداء الواعي للكبار ـ العجز عن تكرار النتائج، International Journal of Aging and Development (1981) 12, 111-117.

في ألباما، أف. سكوجينF. scogin، وجي. أل. بينياس J.L. Bienias، متابعة ثلاث سنوات للمشاركين الكهول المسنين في برنامج تدريب مهارات الذاكرة، Psychology and Aging (1988) 3, 334-337 .

صفحة 156

دراسة سياتل الطولانية كي. دبليو. شكاي، مسار التطوير الثقافي للكهول، American Psychologist (1994) 49, 304-313.

تقرير سويدي، هذا البحث الفريد أجراه تي. كارلسون T. Karlsson، وأل. باكمان L. Bachman، وأيه. هيرليتز A. herlitz، وأل. نيسلون L. Nilsson، وبي. وينبلاد B. Winblad، وبي. أوسترليند P. Osterlind، تحسين الذاكرة في المراحل المختلفة لمرض الزهايمر Neuro Psychologia (1989) 27, 737, 742.

الأطباء النفسيون في معهد ماكس بلانك آر. كليغل R. Kliegl، جي. سميث J. Smith، وبي. بي. بالتس P.B. Baltes، حول موضع وسياق تجسيم الفروق العمرية أثناء تدريب الذاكرة، Developmental Psychology (1990) 26, 894-904. انظر أيضاً آر. كليغل R. Kleigl، وجي. سميث J. Smith، وبي. بي. بالتس P.B. Baltes، اختبار حدود دراسة الفروق العمرية للكهول في المرونة الواعية لمهارة الذاكرة، Developmental Psychology (1989) 25, 247-256. طرأ التحسن على الكهول المسنين عندما طرحت الكلمات بسرعة أقل، عشرة أو عشرين ثانية للكلمة. وفي السرعة الأعلى، ثانية إلى خمس ثواني للكلمة كانت زيادة التحسن أقل بكثير.

الفصل السابع

صفحة 159

اعتقاد سلبي ساد حول الشيخوخة كتب مثقفون كبار أن «المسنين يعيشون في عالم اجتماعي متقلص تتراجع فيه المشاركة.» انظر آي. روسو I. Rosow، المسنون: أصدقاؤهم وجيرانهم، American Behavioral Scientist (1970) 14, 59-69 وأن «مشكلة الوحدة بين الكبار ظاهرة أمام العاملين الاجتماعيين، خاصة ممرضات الصحة العامة، والممرضات الزائرات، والمساعدة الصحية المنزلية». انظر آي. أم. بورنسايد I.M. Burnside، تصرفات ذات دلالة لدى المسنين. في جي. إي. بيرين J.E. Birren وآر. بي. سلون R.B. Sloan. Handbook of Mental Health and Aging (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1980), PP. 719-744.

في أوائل قائمة الأحداث التي تولد الشدة يأتي في الدرجة الأولى على سلم الشدة النسبية لأحداث معينة موت الزوج. انظر تي. أتش. هولمز T.H. Holmes، وآر. أتش. راهه R.H. Rahe، مقياس إعادة التكيف الاجتماعي، Journal of Psychosomatic Research (1967) 11, 213-218.

صفحة 160

أصدقاء المدى الطويل قد يكونون أعزاء جداً. آي. أتش. أريسكون E.H. Erikson، وجي. أم. إريكسون J.M. Erikson، وأتش. أو. كيفنيك H.O.Kivnik; Vital Involvement in old Age (New York: Norton, 1986). P.125

صفحة 161

عاود نمط حياة طبيعي، إذا تغير، خلال سنتين، أس. زيسوك S. Zissook، وأس. آر. شوكتر S.R. Schucter، فقد غير معقد، Journal of Clinical Psychiatry (1993) 54, 365-372

النشاطات الاجتماعية تتغير، باس وبومان، تأثير وفاة قريب مسن في العائلة. في كي. أف. فيرارو K.F. Ferraro. Gerontology: Perspectives and Issues (New York: Springer, 1990) PP. 333-356.

صفحة 162

الفروقات الجندرية الأساسية بادية مخلص للاختلافات بين الذكر والأنثى بين الأمريكيين المسنين متضمنة في سي. أف. لونغينو الابن C.F. Longino, Jr. وبي. جي. سولدو B.J. Soldo، وكي. جي. مانتون K.G. Manton، ديمغرافية الشيخوخة في الولايات المتحدة في كي. أف. فيرارو K.F. Ferraro. Gerontolgy: Perspectives and Issues (New York: Springer, 1990) PP.19-43.

المجال الوحيد الذي يتفوق فيه الرجال المسنون، باس وباومان، تأثير وفاة قريب مسن في العائلة. انظر أيضاً: أس. بلاو Z.S. Blau، الضغوط الاجتماعية على الصداقات في الشيخوخة. American Sociological Review (1990) 26, 429-439.

متوسط عدد المقربين حوالى عشرة في جميع مراحل العمر من 30 إلى 75 تجدر الإشارة إلى أن تقديرات حجم الشبكات الاجتماعية تتفاوت بشكل كبير، اعتماداً على المبدأ المستخدم لتحديد من هم في دائرة أصدقاء العناصر. وقد وجدت دراسة على الكهول ما قبل التقاعد في منطقة سان فرانسيسكو أن المعدل هو 4.5. انظر: M.F. Lowenthal, M. thurnher, D. Chiriboga and Associates, Four Stages of Life: A Comparative Study of Women and Men Facing Transitions, San Francisco: Jossey-Bass, (1975). وقد وجد بحث آخر شمال كاليفورنيا أن عدد الأشخاص الذي بالإمكان الاعتماد عليهم حوالى 19 بالنسبة للرجال، والنساء ما بين 36 و64 وحوالى 14 بالنسبة لأولئك في عمر 65+ انظر: سي. أس. فيشر، وأس. آل. فيليبس. من هو الوحيد؟ صفات اجتماعية للأشخاص ذوي الشبكات الصغيرة. في L.A. Peplau and D. Perlman (Eds). Loneliness: a Sourcebook of current Theory, Research and Therapy (New York: Wiley, 1982).

واحد فقط بين عشرة أمريكيين مسنين، هذه دراسة أجريت في الدنمارك، وبريطانية العظمى، والولايات المتحدة. تواتر الاتصالات بين الأجيال كانت أكبر في الدول غير الأمريكية. انظر: E. Shanas, P. Townsend, D. Wedderburn H. friis, P. Milhaj, J. Stehouwer, Old people in Three Industrial Societies (London: Routledge and Kegan Paul, 1968) P.197

هذه الارتباطات V.L. Bengston, K.D. Black العلاقات بين الأجيال واستمرار التواصل الاجتماعي في كتاب P. Baltes and K.W. Schaie (Eds.) Life span Development Psychology; Personality and Socialization (New York: Academic Press,1973), PP. 207-234.

وحيد أم بمفرده يو. أم. ستودينجر U.M. Staudinger ، وأم. مارسيسك M. Marsiske، وبي. بي. بالتس P.B. Baltes، العناد والطاقة المخزنة في أواخر الكهولة: احتمالات وحدود التطور على مدى الحياة. في كتاب D. Cicchetti and D. Cohen (Eds.). Developmental Psychopathology: Risk, Disorder and Adaptation, Vol. 2 (New York: Wiley, 1995). PP.801-847.

الأشخاص فوق عمر 65 وحدهم حوالى نصف ساعات يقظتهم، ملخص مفيد للأبحاث حول هذا الموضوع تجدونها في كتاب: L.A. Paplau and D. perlman (Eds.). Lonliness: a Sourcebook of Current Theory. Researck and Therapy (New York: Wiley, 1982). المثير للاهتمام بشكل خاص هو الفصل الذي كتبه آر. لارسون R. Larson، وأم. سيكزينتميهالي M. Csikczentmihalyi. وآر. غريف R. Graef، وقت بمفردي في تجربة يومية: وحدة أم تجدد؟ ص41ـ53.

صفحة 163

هذا الظرف مفروض علينا، جي. أم. ماكسويل J. M. Maxwell، مقاييس لمراكز ونوادي المسنين في كتاب جي. جي. ألدريدج G.J. Aldridge، وجي. كابلان J. Kaplan (Eds.). Social Welfare of the Aging (New York: Colombia University Press, 1962), PP.97-111.

حوالى 12 بالمائة من المواطنين المسنين: كتاب أم. فيسك M. Fiske. Change and Continuity in Adult Life (San Francisco: Jossey-Bass, 1990), PP. 204-205.

صفحة 165

عندما بدأت أعمل في هارفارد أول تعيين لي كان في الخدمات الصحية في جامعة هارفارد. نسبة الجندر أكثر توازناً هناك من الكلية.

صفحة 167

حوالي شخص واحد مسن من ثمانية: في كتاب فيسك وتشيريبوغا، Change and Continuity in Adult Life PP. 204-205.

صفحة 168

بروفسور MIT شيري توركل كتاب S. Turkle, Life on the Screen: Identity in the Age of internet (New York, NY: Simon and Schuster, 1995).

شبكة الكبار سنيورنيت (WWW.Seniornet.org) من صفحة Home على السنيورنت، 2 آب 1996. السنيورنت ليست الخدمة الوحيدة على الخط للكبار. فأمريكا أون لاين تقدم أيضاً AARP Online حيث Compuserve لديها منتدى حياة التقاعد تقدم نشرة سنيورنت أون لاين The Seniors Online Bulletin Board .

صفحة 169

في عام 1996، كان حوالى 30 بالمائة من الأشخاص في عمر 55+ يملكون كومبيوترات آر. بي. آدلر، الكهول المسنون والكومبيوتر. تقرير عن مسح وطني (سنيورنت 1996) اعتمدت هذه الدراسة على مقابلات هاتفية عشوائية مع 700 من الكهول المسنين. يتأثر استخدام الكومبيوتر بشكل رئيسي بالتعليم 70 بالمائة فقط مع الأشخاص الذين توقف تعليمهم دون الدراسة الثانوية يستخدمون الكومبيوتر، بينما ما يربو على النصف (53 بالمائة) من الذين يحملون شهادات جامعية يستخدمون الكومبيوتر.

جيم: هو جيم أولسون، الذي اقتبس قوله على صفحة المنزل على السنيورنت في 2 آب (أغسطس) 1996.

مارج اجتمعت بديك على الخط. القصة على صفحة المنزل على السنيورنت في 2 آب (أغسطس) 1996.

صفحة 171

الأخصائيون النفسيون في ستانفورد البحث حول رغبة الأشخاص المسنين والشباب الذين لديهم فسحة محددة من الوقت لتخفيف الاتصالات مع أشخاص جدد أو غير ممتعين قامت به الطبيبة النفسية لورا كارستنسين وزملاؤها في ستانفورد. أنظر مثلاً،

أل. أل. كارستنسين، دليل على نظرية الانتقائية الاجتماعية العاطفية في كافة مراحل الحياة. Current Directions of Psycholgical Science (1995) 4, 253-258 .

صفحة 172

نموذج الرصيد تي. سي. أنتونوتشي، التعلق في الكهولة والشيخوخة. في كتاب: E. Palmore, E.W. Busse, C.L. Maddox, J.B. Nowlin, and I.C. Siegler (Eds.) Normal Aging: Reports from the Duke Longitudinal Studies (Durham, Nc: Duke University Press, 1985), PP. 257-272.

علماء نفسيون في روتجرز M.A. Diefenbach, H. Leventhal, and E. Leventhal, Perceived Social Support and Illness Among Elderly Adults: Quality ove: Quantity . قدم أمام الاجتماع السنوي للجمعية الأميريكية للأطباء النفسيين واشنطن دي. سي. حزيران 1995.

صفحة 173

دراسات عن الكهول الناضجين، عرض رائع لهذا الموضوع ومواضيع أخرى ذات علاقة بالشيخوخة الاجتماعية والتكيف تجدونها في دراسة ستودينجر Staudinger ومارسيسك Marsisk، وبالتس Baltes، التصميم والقدرة الاحتياطية في أواخر الكهولة.

العلاقة بين حجم الشبكات الاجتماعية والمرض أو الموت: جي. أس. هاوس J.S. House وكي. آر. لانديس K.R. Landis، ودي. أمبرسون D. Amberson، العلاقات الاجتماعية والصحة. Sience (1988) 241, 540-544. وجدت الدراسات حول الشفاء من احتشاء العضلة القلبية أن نسبة الإناث اللاتي لديهن علاقات وثيقة أقل من الذكور ما زلن على قيد الحياة بعد ستة أشهر. أنظر أل. بي. بيركمان، دور العلاقات الاجتماعية بتحسن الصحة. Psychomatic Medicine (1995) 57, 244-254.

المخاطرة النسبية بالتعرض للرشح أس. كوهين S. Cohen، ودبليو. أس. رابين B.S. Rabin، وجي. أم. غوالتني الابن J.M. Gwaltney Jr. الروابط الاجتماعية والاصابة بالرشح العادي، Journal of the American Medical Association (1997) 277, 1940-1944. كان الوجه الفريد لهذه الدراسة هو أنها قاست عدد الأنماط المختلفة من العلاقات مثل: الزوج، الأبوين، الأولاد، الجيران، رفاق الغمل، رفاق المدرسة، وهكذا كان تنوع العلاقات أكثر من عددها الفعلي هو الذي أثر في إصابة الشخص بالرشح أم لا.

بعد ستة أشهر على الإصابة بنوبة قلبية، كانت نسبة وفاة الأشخاص المعزولين اجتماعياً ضعف سواهم وكانت الفروق أكبر تأثيراً من أبناء 75 فما فوق. بين هذه المجموعة، حوالى 70 بالمائة من الأفراد المعزولين اجتماعياً وحوالى 25 بالمائة فقط من الذين لديهم صلتين اجتماعيتين حميمتين أو أكثر ماتوا خلال ستة أشهر. أنظر: أل. بي. بيركمان L.P. Berkman، دور العلاقات الاجتماعية في تحسن الصحة.

الفوارق بين الذكور والإناث هاوس House، لانديس Landis، وأنبيرسون Unberson، العلاقات الاجتماعية والصحة.

صفحة 175

مقاييس أكثر صرامة: دبليو. جي. ديكنز W.J. Dickens، ودي. بيرلمان D. Perlman، الصداقة ودائرة الحياة. في كتاب: S. Duke and R. Gilmour (Eds.) Personal Relationships. 2: Developing Personal Relationships (New York: Academic Press, 1981), PP. 91-122.

الأكثر هو أن صداقاتهم متعددة الأبعاد سي. دي. رايف C.D. Ryff الوضع النفسي الجيد في حياة الكهولة. Current Dimensions in Psychological Sience (1995) 4, 99-104.

صفحة 175

اثنان من طلاب التخرج الشباب في جامعة يال وهما إيلين لانجر Ellen Langer وهي حالياً أستاذة علم النفس في جامعة هارفارد، وجوديت رودين Juditt Rodin، وهي الآن رئيسة جامعة بنسلفانيا. استشهد بهما في كتاب: E. Langer, Mindfulness (Boston, MA. Addison-Wesley, 1989). في الدراسة، طلب من العناصر الإشراف على برنامجهم بطرق أخرى.

صفحة 177

الثمانينيون تقصر قامتهم بقدر ربع بوصة في العام: يبدو أن ليس هناك مرجع محدد حول معدل الطول الذي يفقده المسنون فوق عمر 60. النساء اللواتي تحدثت إليهن في بيت الرعاية الذي عاشت فيه والدتي قرابة عشر سنوات أقنعني بأن ذلك التقدير دقيق. ويأتي دعم غير مباشر لذلك التقدير من مقالين حول الثمانينيين. قاسَ كلاهما تراجع الكثافة المعدنية في عظام النساء في عمر الكهولة. في أحد التقارير عن النساء ما بين 30 و80، تراجعت الكثافة في الجانب الوحشي للعمود الفقري ومنطقة الحوض

حوالي 11.2 بالمائة في عمر 50 و44.3 بالمائة في عمر 80. انظر أم. إي. آرلوت M.E. Arlot، وإي. سورنيه - ريندو E. Sornay-Rendu، وبي. غارنيرو P. Garnero، وبي. في. مارتي B. Vey-Marty، وبي. دي. ديليماس P.D. Delmas، نقص العظام الواضح قبل وبعد سن اليأس مقدراً بالـ DXA في مواقع عظمية مختلفة لدى النساء: The OFELY Cohort, Journal of bone and Mineral Research (1997) 12, 683-690 مقدار فقد الكثافة المعدنية في العظام يخضع للمكان الذي يجري عليه التحليل. فقد جاء في مقال آخر أن قياس الكثافة المعدنية في عظام العمود الفقري الوحشي يظهر نقصاً حوالى 1 بالمائة في العام بينما يفقد العظم الفخذي لدى النساء العجائز 0.721 بالمائة في العام. فقدان العظم في منطقة الحوض بلغ حوالى 1.39 بالمائة في العام. انظر أس. إي. غرينسبان S.E. Greenspan، وأل. ميتلاد رامسي، L. Maitlad-Ramsey، وإي. مايرز E. Meyers، تصنيف تخلخل العظام لدى المسنين يعتمد على تحليل الموضع المحدد Calcified Tissue International (1996) 58, 409-414. إذا أخذنا هذه المعلومات بشكل كلي بتحفظ، ربما لا نختلف مع تقديرات بيوت الرعاية بالنسبة للسيدات. وإذا افترضنا أن متوسط طول المرأة في عمر 60 حوالى أربع وستين بوصة، لا يصعب أن نتصورها تفقد ربع إلى نصف بوصة من طولها في العام، كما يجب ألا نغفل التفاوت الكبير بين الجماعات المسنة، ونذكر أنفسنا بأن العلاج بالهرمونات البديلة قد يحسن هذه الأرقام بشكل كبير.

الانتقاء، والاتقان، والتعويض أتم ما قيل في هذه النظرية بالنسبة لدائرة الحياة كلها نسب إلى بي. بي. بالتس P.B. Baltes، حول الهندسة غير التامة لتطور الكائن الفرد البشري: الانتقاء والاتقان والتعويض كأساس لنظرية التطور، American Psychologist (1997) 52, 366-380. انظر أيضاً: بي. بي. بالتس وأم. أم. بالتس M.M. Baltes، نظرة سيكولوجية على الشيخوخة الناجحة: نموذج الاتقان الانتقائي مع التعويض، في كتاب P.B. Baltes and M.M. Baltes (Eds.) Successful Aging: Perspectives from the Behavioural Sciences (New York: Cambridge University Press, 1990) PP. 1-34.

صفحة 178

نوعية الحياة إجمالاً لمن هم في عمر 60 إلى 75 ـ أفضل بكثير اليوم. بي. بي. بالتس حول الهندسة غير التامة لتطور الكائن الفرد البشري.

النسبة المئوية تتضاعف كل خمس سنوات. L. Hayflich, How and Why We Age (New York: Ballantine, 1994) PP. 90-91.

المسنون في برلين من 70 إلى 103، بالتس، حول الهندسة غير التامة لتطور الكائن الفردِ البشري.

صفحة 179

دراسة كلاسيكية عن الاتكال المكتسب، قامت بالبحث مارغريت بالتس. انظر أم. أم. بالتس، الاتكال والشيخوخة: Current Directions in psychological Scienc (1995) 4, 246-251.

الفصل الثامن

صفحة 184

دراسة ديوك الطولانية آر. أتش. دوفينميولس، R.H. Dovenmules، وجي. بي. ريكليس J.B. Reckless، وجي. نيومان G. Newman، ردود فعل اكتئابية لدى المسنين في كتاب. E. Palmore, E.W. Busse, G.L. Maddox, J.B. Nowlin, and I.C. Siegler (Eds.) Duke Longitudinal Studies of Normal Aging (Durham, NC: Duke University Press, 1985), pp. 90-97. وقد تحدث آخرون في أماكن أخرى عن تعاظم حدوث أعراض كآبة لدى المسنين كما في كتاب: B. Gurland, J. Copland, J. Kurianshy, M. Kelleher, E.L. Sharp, and L.L. Dean, The Mind and Mood of Aging: Mental Health Problems of The Community Elderly in NewYork and London (New York: Hayworth Press, 1983). صنّف بحث دراسة ديوك الطولانية ما بين 30 و50 بالمائة يعانون من حالة كآبة معتدلة. وبمزيد من التفحص في تشخيص الكآبة لدى هؤلاء الأشخاص يوحي بأنهم ربما أبدوا حساسية فائقة لهذا الوضع أصلاً. فتشخيص الكآبة المعتدلة يطلق على أي شخص يعاني من أعراض كآبة أقل من مرة كل أسبوعين، ولم تجعله تلك الأحاسيس عاجزاً، وليست لديه أية افكار انتحارية. ولم يؤد ما توصل إليه هذا البحث والبحوث الأكبر منه فيما بعد التي أجريت على مجموعات أكثر تنوعاً إلى دعم هذه النتائج.

المعاهد الوطنية للصحة عقدت مؤتمراً حول الكآبة في أواخر العمر المعاهد الوطنية للصحة. Consensus Development Conference on the Diagnosis and Treatment of Depression in Late Life (Washington, DC: National Institutes of Health, November 1991), pp. 3-23. لديهم نسبة أعلى في الانتحار هذه الإحصاءات مبنية على معلومات عام 1994. في ذلك العام كان هناك 31.142 حادثة انتحار في الولايات المتحدة 6.008 منها حدثت بين مجموعة من هم في عمر 65+ ومنها 4.719 من الذكور البيض. كانت

نسبة كبيرة من هؤلاء الرجال في عمر 85. انظر: J.L. McIntosh, 1994 Official Suicide Statistics (Washington, DC: American Association of Suicidology, 1996).

الصحة والاستقرار العاطفي يتراجعان لدى كثيرين مراجعة شاملة ومتوازنة لنتائج هذا المجال تجدونها في كتاب.: K.F. Ferraro (Ed.) Gerontology: Perspectives and Issues (New York: Springer, 1990), pp. 333-356.

صفحة 185

90 إلى 95 بالمائة من الذين فقدوا زوجاً أس. زيسوك S. Zisook وأس. آر. شوكتر S.R. Schucter، فقد غير معقد: Journal of Clinical Psychiatry (1993) 54, 365-372.

علماء كورنل جي.أف. ستريب G.F. Streib، وبي. دبليو. إي. تومبسون P.W.E. Thompson التكيف الشخصي والاجتماعي في التقاعد. في كتاب: W. Donahue and C. Tibbitts (Eds.) New Frontiers of Aging (Ann Arbor, MI: University of Michigan press, 1957), PP. 180-197.

صفحة 186

أعيدت النتائج عدة مرات آر. سي. آتشلي R.C. Atchley، عملية التقاعد: مقارنة النساء بالرجال. في كتاب: M. Szinovacz (Ed.) Womens Retirement (Beverly Hills, CA: Sage, 1982), PP. 153-168.

عدة آلاف من المتطوعين أم. غاتز M. Gatz، وأم. أيه. سماير M.A. Smyer، نظام الصحة العقلية لدى الكهول المسنين.في عقد التسعينات، American Psychologist (1992) 47, 741-751.

مقابلات شاملة تجدون خلاصة لهذه الدراسات في جي. بي. نيومان J.P. Newmann، الشيخوخة والكآبة، Psychology of Aging (1989) 4, 150-165.

تقارير أحدث دي. بليزر Blazer، وبي. بوركشيت B. Burchett، وسي. سيرفيس C. Service، وأل. كي. جورج L.K. George، الارتباط بين العمر والكآبة بين المسنين: بحث وبائي. Journal of Gerontology: Medical Sciences (1991) 46, 210-215.

صفحة 187

ما كل من هو في عمر 65 يواجه خطر إنهاء حياته. McIntosh, 1994 Officiad Suicide Statistics.

معظم الناس يقولون إنهم سعداء جداً أو سعداء تماماً. إي. دينر E. Diener، وسي. دينر C. Diener، معظم الناس سعداء.

Psychological Science (1996) 7, 181-185.

علماء النفس في جامعة ايليونيس دينرودينر، معظم الناس سعداء. انظر أيضاً دي. لايكين D. Lykken، وأيه. تيلجين A. Tellegen، السعادة ظاهرة ستوكاستية.

Psychological Science (1996) 7, 186-189.

لقد اقترح دي. جي. مايرز D.G. Myers، وإي. داينر E. Diener، من سعيد؟
Psychological Science (1995) 6, 10-19.

صفحة 188

بحث يستخدم ما يربو على 2000 عنصر من دراسات مينيسوتا للتوائم هذه الأبحاث راقبت الجندر، وSES، والوضع الاجتماعي (عازب ـ متزوج). حصيلة الدراسات التي أجريت على التوائم الأصغر (الذين اختبروا في عمر 20 ثم في عمر 30) أعطت ارتباطاً منخفضاً بين الاختبار وإعادة الاختبار (0.50)، لذلك كانت الوراثة عنصراً يصعب تقييمه. الارتباطات بين الاختبار وإعادة الاختبار بالنسبة للتوائم الوحيدي اللاقحة الذين نشأوا متباعدين كانت أعلى قليلاً (0.52) من التوائم وحيدي اللاقحة الذين نشأوا معاً (44.0).

ثلاثة من كل أربعة رجال ونساء في الخمسينات من أعمارهم يفضلون الانقطاع عن العمل تدريجياً جرت مقابلة ما يربو على 12.000 امرأة ورجل بين 51 و61. كجزء من دراسة الصحة والتقاعد التي أجراها باحثو جامعة ميتشيغن قال ثلاث وسبعون في المائة إنهم يختارون الاستمرار ببعض العمل بعد سن التقاعد الطبيعي. معهد البحث الاجتماعي، The Health And Retirement Study (Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, 1993).

صفحة 189

بالرغم من كل ما كتب كثير مثل، أم. أم. موريسون M.M. Morrison، العمل والتقاعد في مجتمع يشيخ. Daedalus (1986) 115, 269-293.

أقل من مؤسسة من كل عشر مؤسسات B. Jacobson, Young Programs for Older Workers: Case Studies and Progressive Personnel Policies (New York: Von Nostrand Reinhold, 1980) من أصل 13.000 شركة تم الاتصال بها، أشارت 91 فقط (بالمائة)

إلى أنها فعلت شيئاً غير عادي بالنسبة للعمال في سن التقاعد. وبعد قرابة عشر سنوات لم تتغير الأمور كثيراً. والدليل الذي يوثق النسبة الضئيلة للمؤسسات الأميركية التي تعرض فرص عمل مبتكرة لموظفيها المسنين موجودة في: H.L. Sterns, N.K. Matheson, and E.L.S. Schwartz, Work and Retirement in K.F. Ferraro (Ed.) Gerontology: Perspectives and Issues (New York: Springer, 1990) PP. 193-168.

حوالى شخص واحد من اصل ستة: معهد البحث الاجتماعي، دراسة الصحة والتقاعد.

صفحة 192

«الصلاحية المفتوحة» بي. دالي B. Daley، كليات تستخدم الصلاحية المفتوحة من أجل خفض التكاليف، The Boston Globe, January 26, 1997.

حوالى 43 بالمائة من الذين صنفوا أعمالهم تدريس جامعي في سنة 1996، كان 42.6 بالمائة من أصل 940.191 من الأشخاص الذين سجلوا أعمالهم الرئيسية في التدريس في مرحلة التعليم ما بعد الثانوي، كانوا يعملون عملاً جزئياً. انظر وزارة التربية الأمريكية، المركز الوطني لإحصائيات التعليم. Institutional Policies and Practices Regarding Faculty in Higher Education: Statistical Analysis Report (Washington DC: US Government Printing Office, November 1996).

صفحة 196

كارولين هيلبرون G.G. Heilbrun, The Last Gift of Time: Life Beyond Sixty (New York: Dial Press, 1997), P.39.

الانشغال بنشاطات لاهية قد يكون علاجاً قوياً للكآبة L.R. Dangott and R.A. Kalish, A Time To Enjoy: the Pleasures of Aging (Englewood Cliffs, NS: Prentice Hall, 1979.

صفحة 196

الفرق بين العمل واللعب من أجل وصف مطول للفوارق بين العمل واللعب انظر: D.H. Powell, Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation Through The Life Cycle (Boston: Little Brown, 1983) الفصول 8.6.1 تصف نشاطات اللعب والعمل خلال دائرة الحياة.

صفحة 198

الكومبيوتر الشخصي يحمل كوكبة من فرص اللهو. S. Turkel, Life on the Screen:

Identity in the Age of the Internet (New York: Simon Schuster, 1995), P.236.

صفحة 199

أقوى مؤشرات السعادة في هذه الدراسة، كان التصنيف الشخصي للصحة، أقوى مؤشر عن المرض الذاتي. انظر إي. بالمور E. Palmore، وسي. لويكارت C. Luikart، الصحة والعوامل الاجتماعية المرتبطة بحياة الرضا. Journal of Health and Social Behaviour (1972) 13, 68-80.

الرفاه النفسي، الوضع الاجتماعي (الزواج) ودرجة العجز الجسماني المرتبط سريرياً كانا المتبدلين الأكثر قوة المرتبطين بالرفاه النفسي كما تحدده الاختبارات النفسية. أنظر أل. كي. جورج L.K. George، تأثير الشخصية والوضع الاجتماعي على النشاط والرفاه النفسي، Journal of Gerontology (1978) 33, 840-847.

غياب الكآبة، العناصر المصنفة مكتئبة على أساس الاستجواب النفسي كان تصنيفها الصحي الذاتي أخفض على مدى عشر سنين من العناصر غير المكتئبة. انظر جي. بي. ناولين J.B. Nowlin، الكآبة والحياة. في كتاب: E.B. Palmore (Ed.) Normal Aging II (Durham, Nc: Duke University Press, 1974) PP. 198-172.

وظيفة جهاز المناعة تجدون وصفاً جديراً بالمطالعة لنظام المناعة في كتاب: L. Hayflich, How and why we Age (New York: Ballantine, 1994), PP. 153-155, 341-363. بالنسبة للأشخاص غير المختصين في الطب المناعي ولكن يريدون معرفة المزيد عن جهاز المناعة، أوصي بكتاب: Janis Kuby, Immunology 3rd ed. (New York: W.H. Freeman, 1997).

نظام المناعة أيضاً يلعب دوراً مهماً أس. أف. مائير S.F. Maier، وأل. آر. واتكينز L.R. Watkins، وأم. فليشنر M. Fleshner، المناعة العصبية النفسية: التقاطع بين التصرف والعقل والمناعة، American Psychologist (1994) 49, 1004-1017.

عدد كبير من المسنين يحتفظون بأجهزة مناعة قوية، أحد تفسيرات هذا الكشف، هي أن العناصر المسنة قد ورثت نظام مناعة قوي، يبقيهم أصحاء. انظر جي. أف. سولومون G.F. Solomon ودي. بنتون D. Benton، أوجه مناعة عصبية نفسية للشيخوخة في كتاب: R. Glaser and J. Kiecolt-Glaser (Eds.) Handbook of Human Stress and Immunity (San Diego: Academic Press, 1994) PP. 341-363.

صفحة 200

أكثر من 400 متطوع في بيتسبورغ، قام بهذه الدراسات الكلاسيكية شيلدون كوهن Sheldon Cohen والعاملين معه في جامعة كارنيجي ميلون. انظر أس. كوهين، الشدة النفسية والمناعة وإصابة الجهاز التنفسي الأعلى، Current Directions in Psychological Science (1996) 5, 86-90.

الرياضة المعتدلة المتظمة ترتبط بتحسن المزاج سي. فولكينز C. Folkins ودبليو. سايم W. Sime، اللياقة الجسدية والصحة العقلية، American Psychologist (1981) 36, 373-389.

الكهول المسنون الذين يعملون في الخارج مرتين في الأسبوع على الأقل، مقاييس أخرى لأداء نظام المناعة تتأثر بشكل إيجابي أيضاً بالرياضة، ومن ضمنها عدد الكريات البيض. انظر جي. أف. سولومون ودي. بنتون، أوجه مناعية عصبية نفسية للشيخوخة، في كتاب آر. غلاسر وجي. كيكولت ـ غلاسر Hand book ص 341ـ363.

كيف تأقلموا مع هذا الخبر السيء. أف. أي. فوزي، وأن. دبليو. فوزي. مقاطع التعليم النفسي والنتائج الصحية في كتاب: R. Glaser and J. Kiecolt-Glaser (Eds.) Handbook, PP. 365-402.

صفحة 202

غالباً ما يضعون نفسهم أولاً، أس. أي. كيللر، وأس. سي. شيفليت، وأس. جي. سكلايفر، وجي. أيه. بارتليت، الشدة والمناعة والصحة. في كتاب: R. Glaser and J. Kiecolt-Glaser (Eds.) Handbook PP 217-244.

روابط اجتماعية أكثر وإصابات بالرشح أقل أس. كوهن S. Cohen، ودبليو. جي. دويل W.J. Doyle، ودي. بي. سكونر D.P. Skoner، وبي. أس. رابين B.S. Rabin، وجي. أم. غوالتني J.M. Gwaltney الابن، الروابط الاجتماعية والتعرض للرشح العادي: Journal of the American Medical Association (1997) 277, 1940-1944.

نسب أعلى لبقاء مرضى السرطان والايدز جي. إيرونسون J. Ironson، وأم. أنتوني M. Antoni، وأس. لوتجيندورف S. Lutgendorf، هل تستطيع التقاطعات السيكولوجية التأثير في المناعة والبقاء؟ اكتشافات جديدة وأهداف مقترحة مع التركيز على السرطان وفيروس نقص المناعة البشري. Mind Bady Medicine (1995) 1, 85-110.

التأقلم الذي يركز على المشكلة والتأقلم الذي يركز على العاطفة، وجدت أبحاث

دراسة ديوك الطولانية أن التأقلم الأكثر حدوثاً يكون بالتعرف المباشر ورد الفعل الملطف النفسي الداخلي. انظر أل. جي. جورج L.G. George، وآي. سي. سيغلر I.C. Siegler، الشدة والتكيف في أواخر الحياة. Educational horizons (1982) 16, 147-154.

صفحة 203

مواجهة شدات مهمة في أواخر الكهولة كانوا 375 امرأة ورجل، من دراسة ديوك الطولانية. والشدة الرئيسية تضمنت مرضاً عضالاً، والترمل، ومغادرة الولد الأخير المنزل، والتقاعد، وتقاعد الزوج. انظر أي. بي. بالمور E.B. Palmore، ودبليو. بي. كليفلاند W.P. Cleveland الابن، وآي. سي. سيغلر I.C. Siegler، الشدة والتكيف: Journal of Gerontology (1979) 34, 841-851.

صفحة 204

بعض الأعمال تساعد P.M. Lewinsohn, R.F. Munoz, M.A. Youngren, and A.M. Zeiss, Control Your Depression (Englewood Cliffs, NJ: prentice Hall, 1978).

ثلاثة أرباع الناس يتكيفون مع حدث يولد الشدة أس. زيسوك S. Zisook وأس. آر. شوشتر S.R. Schuchter، فقد غير معقد، Journal of Clinical Psychiatry (1993) 54, 365-372. أولئك الذين يستمرون في حالة كآبة غالباً ما يكونون قد تعرضوا للكآبة من قبل.

صفحة 206

نوع جديد من مضادات الكآبة «أدوية ذكية» تسمى SSRIs غالباً ما يكون تحملها أفضل من الأدوية الثلاثية الحلقات أو سواها من مضادات الكآبة. بالنسبة للأشخاص المسنين، قد تكون أسلم أيضاً لأن اختلاطاتها مع الأدوية الأخرى التي تعطى لمتاعب جسدية لا تشكل آثاراً تذكر. إذا أردتم مراجعة ممتازة تجدونها في مقالة جي. دي. توليفسون G.D. Tollefson بعنوان: Selective Serotonin Reuptake inhibitors. في كتاب: D.F. Schatzberg and C.B. Nemeroff (Eds.) Text book of Psychopharmacology (Washington, DC: American Psychiatric Press), PP. 161-182.

صفحة 206

النموذج أ ـ ب ـ جـ من التفكير الخاطىء A. Ellis, the Essence of Rational Psychotherapy: a Comprehensive Approach to Treatment (New York: Institute for Rational Living, 1970).

آرون بيك من ضمن كتاباته الأكثر تأثيراً: A.T. Beck, A.J. Rush, B.A. Shaw, and G. Emery, Cognitive Therapy of Depression (New York: Guilford press, 1979).

المعالجة المتعددة الأنماط أو المتكاملة A. Lazarus, The Practice of Multimodal Therapy (New York: McGraw-Hill, 1981). And J. Norcross.

المعالجة النفسية الانتقائية: مقدمة ومراجعة، في كتاب J. Norcross (Ed.) Hand book of Eclectic Psychotherapy (New York: Bruner/Mazel, 1986), PP 3-24.

صفحة 207

مراجعة حياة، هذا المقطع من وحي: E.H. Erikson, J.M. Erikson, and H.Q. Kivnik, Vital Involvement in Old Age (New York: Norton, 1986), PP. 129-193, 288-290. باحث آخر كتب عن هذه العملية هو سي. بي. أم. نايبشير C.P.M. Knipscheer، إعاقة مؤقتة في الشيخوخة داخل الأسرة المتعددة الأجيال: حالة الجدود. في كتاب: J.E. Birren and V.L. Bengston (Eds.) Emergent theories of Aging (New York: Springer, 1988), PP. 426-446.

الصورة الكاملة من بدايتنا إلى الآن آر. شولتز R. Schultz، وجي. هيكهوسن J. Heckhawsen، نموذج على مدى الحياة للشيخوخة الناجحة: American Psychologist (1996) 51, 702-714.

صفحة 209

أم. مارسل ميزولام، أم. أم. ميزولام، التبعات الارتدادية والتطورية للتغييرات العصبية المرتبطة بالعمر: في البحث عن أثر مخلّف للحكمة: Neurobiology of Aging (1987) 8, 581-583.

الفصل التاسع

صفحة 213

أمثال: أمثال 3: 13 ـ 15 the Holy Bible, New Revised Standard Version (New York: Oxford University Press, 1989).

صفحة 214

«الحكمة والرأي السديد يوجدان لدى المسنين». كان سيسيرو يقول إن الفقدان الذي

يرتبط مع التقدم في العمر يجد تعويضاً في مزيد من السلطة والاحترام. هذه الملاحظة ربما كانت محصورة بطبيعة الأشخاص الذين كان يعرفهم. انظر: Cicero. De senectute. XIX, trans. W.A. Falconer (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1992), PP. 79-82.

«الحكمة توجد لدى المسنين، والفهم في طول الأيام». Job 12: 12. The Holy Bidle. King James Version (Cleveland OH: World Publishing Company). هذا البيت خارج عن إطار الفكرة لأن ما يثيره أيوب هو أن الحكمة لا تأتي من الشيخوخة وإنما من الله: «من عند الله الحكمة والمقدرة» (أيوب 12 : 13).

«الحكمة هي الشيب لدى الإنسان» حكمة سليمان 4 : 9 هذا الاقتباس أيضاً ينقل معنى مختلفاً عن النقطة المثارة، وهي حول الصلات الجنسية غير المشروعة. أولئك الذين يمتنعون، ويتبعون محرمات الله، ينجون من العقاب. بالرغم من أنهم قد يموتون شباباً، إلاّ أن فهمهم والتزامهم بهذا التحريم يعادل العيش حتى عمر متقدمة. انظر حكمة سليمان 4 : 1-9.

أريك أريكسون من بين كتابات أريكسون العديدة التي وجدتها مفيدة أذكر، انطباعات على دائرة حياة الدكتور بورغ Daedalus (1976) 105, 1-18 .، المادة حول التقدم في العمر مأخوذة من: E.H. Erikson, J.M. Erikson, and H.Q. Kivnick, Vital Involvement in Old Age (New York: Norton, 1986).

بول بالتس وزملاؤه في معهد ماكس بلانك بي. بي. بالتس P.B. Baltes ويو. أم. ستودينجر U.M. Staudinger، البحث عن سيكولوجية الحكمة. Current Directions in Psychological Science (1993) 2, 75-80.

اختبار الحكمة، طلب الاختبار من العناصر التفكير بصوت مرتفع عن أوضاع معيشية مختلفة، مثل «فتاة في الخامسة عشر تقول لك إنها تريد أن تتزوج فوراً، بماذا تنصحها؟». الجواب عن السؤال المعضلة الذي لا يسجل درجة عالية من الحكمة هو «نعم» أو «لا» أكيدة، مثلاً «فتاة في الخامسة عشر تريد أن تتزوج؟ لا، ولا بشكل. فالزواج في تلك السن خطأ فادح. يجب أن يقول المرء للفتاة إن الزواج ليس ممكناً». والجواب الذي يصنف من قبل الباحثين تصنيفاً عالياً على سلم الحكمة هو «حسناً، بشكل سطحي، يبدو أن هذه مشكلة سهلة. وبشكل عام، الزواج بالنسبة لأبناء 15 سنة ليس أمراً جيداً. أعتقد أن كثيراً من الفتيات يفكرن بالزواج عندما يقعن بالحب لأول مرة. ثم هناك حالات لا تنطبق عليها الحالة العامة. ربما، في هذه الحالة. تكون هناك ظروف حياتية خاصة، كأن تكون الفتاة مصابة بمرض عضال. أو أن تكون الفتاة ليست

من هذا البلد. ربما كانت تعيش في حضارة وفترة تاريخية مختلفة. وقبل أن أقدم التقييم النهائي، أحتاج إلى مزيد من المعلومات». قبل إعطاء الاختبار لرجال حكماء معروفين وزع على أفراد مسنين ظناً أنهم قد يملكون الحكمة، في هذه الحالة كانوا من علماء النفس المسنين وسواهم من الكهول المسنين والأصغر سناً. وقارنوا درجاتهم في اختبار الحكمة هذا مع درجات الكهول المسنين والأصغر سناً. وكانت النتيجة هي أن نسبة أكبر من علماء النفس المسنين حصلوا على درجات أعلى في علامات الحكمة. هذه النسبة كانت أعلى بكثير من جماعات الكهول المسنين والأصغر سناً. وكانت النتائج مناقضة تماماً لما تكشف من أداء هذه المجموعات في اختبارات الوعي القياسية، حيث حصلت العناصر الشابة على درجات أعلى من علماء النفس المسنين. هذا البحث تجدونه ملخصاً في مقاله بي. بي. بالتس، العقل المسن: الإمكانيات والحدود: Gerontologist (1993) 33, 580-594.

صفحة 217

ويليام كوبر W. Cowper, the Winter Walk at Noon, the Task, Book VI (London: John Sharpe, 1817), P. 155.

صفحة 218

لاو تسو الجديد أخذت من R. Grigg, the New Lao Tsu (Boston: charles E. Tuttle, 1995).

صفحة 218

قوة التواضع المصدر نفسه ص44، 89.

مليونا فرد، يصعب الحصول على أعداد دقيقة عن الذين شاركوا في: الكحوليون المجهولون، وقد قال مكتب الكحوليون المجهولون (AA) في بوسطن «نحن لا نحتفظ بإحصائيات». إلا أن كتاباً صدر عام 1996 يتحدث عن تاريخ الـAA قال إن عدد الأعضاء في العالم كله يربو على مليونين. انظر «J.», A Simple Program: A Contemporary Translation of the Book Alcoholics Anonymous (New York: Hyperion, 1996).

بوذا، معظم ما أعرفه عن بوذا استقيته من كتاب عن حياة بوذا وأعماله بقلم والبولا راهولا Walpola Rahula. انظر: W. Rahula, What the Buddha Taught (New York: Grove Press, 1959).

صفحة 220

اللطف والكياسة Rahula, What the Baddha Taught P. 85.

جـان جـاك روسـو J.J. Rousseau, Emil ou De L'Education, Book II (Paris: Garnier Freres, 1964) P. 62.

فريدريك نيتشـه F. Nietzsche, Der Wanderer und Sein Schatten (Paris: chemitz, Verlag Von Ernst Schmeitzner, 1880), P.180.

دراسة في يال R.J. Sternberg, Implicit theories of Intelligence, Creativity, and Wisdom, Journal of Personality and Soucial Psychology (1986) 49, 607-627.

بحث في كاليفورنيا V.P. Clayton and J.E. Birren, the Development of Wisdom across the life span: a reexamination of an ancient topic. In P.B. Baltes and O.G. Brim (Eds.), Life-span Development and Behaviour (New York: Academic Press, 1980), PP. 103-135.

هنري دافيد تورو H.D. Thoreau, Walden. (New York: Bramhall House, 1951), P.22.

صفحة 222

تغيير الحظ الذي يتردد، المحلل النفسي روي شافر لديه كثير ليقوله حول ما يسميه «النظرة التراجيدية»، التي تشبه إلى حد كبير مفهوم الهدوء. انظر: R. Schafer, the Psychoanalytic Vision of reality, International Journal of Psychoanalysis (1970) 51, 279-296.

الألم يمر بسرعة أكبر إذا لم تقاومه Rahula, What the Buddha Taught, P.96.

«الحكماء منضبطون» المصدر نفسه، ص132.

«الحواس خاضعة» المصدر نفسه، ص128.

صفحة 223

فكرة فرويد، S. Freud, The ego and the id II, The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund, Freud, Vol XIX, Trans. James Strachey (London: Hogarth Press, 1923). P.25.

الشامان القديم، أدين لصديقي وزميلي الدكتور أيرفينغ آلان لإثارته هذه النظرة العميقة.

بول بالتس ورفاقه بالتس وستودينجر، البحث عن سيكولوجية الحكمة.

صفحة 225

الحقائق النبيلة الأربعة Rahula, What the Buddha Taught, PP. 29-34.

جيمس هيلتون J. Hilton, Lost Horizon (New York: William Morrow and Company, 1936), P. 213.

لورانس هوب L. Hope, the Teak Forest, Complete Love Lyrics (New York: Dodd, Mead and Company, 1937), P.17.

أوليفر ويندل هولمز ، الابن O.W. Holmes, Jr. Dead, Yet Living: An Address Delivered at Keene, N.H., Memorial Day, May 30, 1884 (Boston: Ginn, Health and Company, 1884), P. 5.

صفحة 226

أخذ وعطاء، عبَّر السير ويليام أوسلر عن هذا القول بالطريقة التالية: «الرجل الطبيعي يدفعه حافزان أساسيان، أن يأخذ وأن يعطي» انظر: W. Osler, Science and Immortality (New York: Arno Press, 1977), P. 10.

اعرف نفسك مقتبس عن بلوتارتش في رسالة تعزية إلى آبولونيوس في كتاب: Plutarch, Moralia II ,trans. F.C. Babbit, reprinted 1972 (Cambridge, MA: Harvard University Press), P. 183.

عبّر سقراط عن أفكار مماثلة: انظر مثلاً: Pluto, Apology. In Five Dialogues, Trans. G.M.A. Grube (Indianapolis, IN: Hackett, 1981), P. 41.

حكمة لاو تسو Grigg. The New Lao Tsu, P. 103.

صفحة 228

سورين كيركغارد، من بين أعماله الكثيرة حول هذا الموضوع هناك: S. Kierkegaard (1849), The Sickness unto Death, Trans. Alastair Hannay (New York: Penguin, 1989). يكتب كيركغارد هنا عن المرض كونه عقلي، كما في اليأس. إلا أنه يعتقد أن هذا اليأس، كما في التحليل الذاتي الذي لا يتوقف، وليس فقدان الأمل التشاؤمي الذي يرافق الكآبة السريرية، هو عملية ضرورية في تشكيل إحساس متين بالذات. وهو يحمل في ذهنه علاقة الذات بالدين. وبشكل خاص، شعر بأن الناس الأكثر حاجة إلى القيام بفحص ذاتي مؤلم كانوا أولئك الذين أعربوا عن إيمانهم، إلا أن تصرفهم الظاهر لم يرق إلى تلك المستويات.

فرويد، يناقش فرويد الحاجة إلى فهم الذات من نقطة أفضلية المحلل النفسي، الذي يجب أن يتحسب لما أسماه فرويد وسواه تحول مضاد. انظر مثلاً: S. Fraud, the

Future Prospects of Psycho-analytic therapy the Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud X1, Trans. James Strachey (London: Hogarth Press, 1910), PP. 141-151. وأيضاً في الموضوع نفسه: S. Freud, Recommendations to Physicians Practicing Psycho-analysis, Standard Edition X11, PP. 111-120.

أريك أريكسون, E.H. Erikson, Reflections on Dr. Borg's life Cycle; and Erikson, Erikson, and Kivnick, Vital Involvement in Old Age.

صفحة 229

لانغستون هيوز, L. Hughes, Simple Speaks His Mind (New York: Simon and schuster, 1950), P. 95.

غوتة، القول المنسوب هو «نحن نشيخ فعلاً، ولكن من الذي يصبح حكيماً؟» من:
G.W. Von Goethe, Faust II. ii, trans. Charls Passage (Indianapolis, IN: Babbs-Merrill, 1965), P. 267.

بلوتوس، القول المنسوب هو: «الحكمة لا تكتسب من السنين وإنما من الشخصية».
انظر: Plautus, the Three-bob day, Plautus. 11. 2, trans. Paul Nixon (Cambridge, MA: Harvard University Pres), P. 133.

الفصل العاشر

صفحة 237

جيل تحديد النسل: L.R. Offerman and M.K. Gowing, Organizations of the Future: Changes and Challenges, American Psychologist (1990) 45, 95-108.

القسم من الميزانية المخصص للرعاية الصحية للمسنين في عام 1996 كانت مخصصات الرعاية الصحية تبلغ 363.3 مليار دولار أو 16.9 بالمائة من الميزانية. في عام 2000 يتوقع أن تكون مخصصات الرعاية الصحية 23 بالمائة من الميزانية. انظر مكتب الإدارة والميزانية: the Budget of the United States Government: Fiscal Year 1998 (Washington, DC: US Government: Printing office, February, 1997), P.303.

صفحة 238

نوعية الربع الرابع من حياتنا، هذه الفكرة مستنبطة من مقال لبول بولتس. انظر: P.B.

Baltes, On The incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and Compensation as a foundation of developmental theory, American Psychologist (1997) 52, 366-380.

أداء قلبي وعائي أفضل R.S. Paffenbarger, Jr. R.T. Hyde, A.L. Wing, and C. Hsieh, Physical activity, all-Cause mortality, and Longevity of College alummi, New England Journal of Medicine (1986) 314, 605-613. من أجل نظرة أكثر توازناً لقيمة الرياضة انظر أيضاً: L. Hayflick, How and Why We Age (New York, Ballantine, 1994), PP. 277-283.

تدفق أفضل للدم إلى أدمغتهم R.L. Rogers, J.S. Meyer, and K.F. Mortel, After reaching retirement age, Physical activity Sustains Cerebral Perfusin and cognition, Journal of American Geriatric Society (1990) 38, 123-128.

تدريب الايروبيك والأناروبيك R.E. Dustman, R.O. Ruhling, E.M. Russell, D.E. Shearer, H.W. Bonekat, J.W. Shigoeka, J.S. Wood, and D.C. Bradford. تدريب تمارين الايروبيك وتحسن الأداء العصبي النفسي لدى الأفراد المسنين. Neurobiology of Aging (1984) 5, 35-42.

التكيف العضوي يدعم عمليات نظام المناعة، تأثرت مقاييس أداء نظام المناعة بشكل إيجابي بالرياضة وشمل التأثر عدد الكريات البيض ومستويات ابيضاض الدم - 1. انظر: G.F. Solomon and D. Benton, Psychoneuroimmunologic aspects of aging. In R. Glaser and J. Kiecolt-Glasser (Eds.) Hand Book of Human Stress and Immunity (San Diego: Academic Press, 1994), PP. 341-363.

المستويات الأخفض من التوتر تؤدي إلى تحسن المزاج وزيادة الاحترام للنفس. C. Folkins and W. Sime, Physical fitness and mental health, American Psychologist (1981) 36, 373-389.

صفحة 239

المتطوعون المسنون M. Fiatarone, E. Marx, N. Ryan, C. Meredith, L. Lipsitz, and W. Evans, High-intensity strength training in non-agenarians, Journal of the American Medical Association (1990) 263, 3029-3034. متوسط تحسن العضلة الباسطة للركبة كان 174 بالمائة بينما في البوابة الترادفية تحسنت السرعة 48 بالمائة بالنسبة للعناصر الخمسة الذين تابعوا التقديرات في بداية ونهاية الدراسة.

بعضهم يناقش التدريب الثقيل المتكرر. M.S. Albert, K. Jones, C.R. Savage, L. Berkman, T. Seeman, D. Boazer, and J.W. Rowe, Predictors of Cognitive Change in older Persons: MacArthur Studies of Suceessful Aging, Psychology and Aging (1995) 10, 578-589.

آخرون وجدوا أن الايروبيك المعتدلة النظامية T.E. Seeman, L.F. Berkman, P.A. Chàrpentier, D.E. Blazer, M.S. Albert, and M.E. Tinetti, Behavioural and Psychological Predic-tors of physical parformance: MacArthur studies of successful aging, Journal of gerontology: Medical sciences (1995) 50A M177-M183.

دراساتنا الخاصة D.H. powell, profiles in Cognitive Aging (Cambridge, MA: Harverd University press, 1994) P.P 190-192.

دراسات على أدمغة حيوانات المختبر. M.C. Diamond, Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain (New York: Free press, 1998).

والبشر B. Jacobs, M. Schau, and A.B. Schebel A quantitative dendritic, analysis of Wernicke's area in humans. II. Gender, hemispheric, and environmental factors, Journal of Comparative Neurology (1993) 327, 97-111.

تجربة بيتي فريدان في الهواء الطلق B. Friedan the Fountain of Age (New York: Simon and Schuster, 1993).

بيوت المسنين M.J. Stones, L. Stones, and, A. Kozma, Indicators of elite status in persons aged over 60 years: a study of Elderhostelers, Social Indicator Research (1987), 275-285. يجب أن نتوخى الحذر في إلحاق السببية بتجربة بيوت الكبار نفسها. ربما أن أولئك الذين يلتحقون بهذه البرامج أشخاص أذكى، وأكثر استقراراً عقلياً، وأكثر لياقة بشكل عام من أولئك الذين لا يفعلون.

صفحة 240

دراساتنا الخاصة مع أطباء. Powell, Profiles in Cognetive Aging, PP. 190-192.

كي. ورنر شكاي K.W. Schaie, the Seattle Longitudinal Studies of adult intelligence, Current Directions in Psychological Science (1993) 2, 171-175.

صفحة 243

سنيورنت يمكن الوصول إلى هذا الموقع عن طريق الإنترنت .(WWW.SeniorNet.org)

فرص اللهو الحقيقي تخلب الألباب S. Turkle, Life on the Screen: Identity in the Age of Internet (New York: Simon and Schuster, 1995).

صفحة 245

مزيد من الطرق للتعامل مع الشدة، أفضل F.I. Fawzy and N.W. Fawzy, Psychoeducational interventions and health outcomes. In R. Glaser and J. Kiecolt-Glaser (Eds.) Hand book, PP. 365-402. هذه الملاحظة أثارها آخرون من قبل. فقد وصف بعضهم عائلتين من طرق معالجة القلق، تلك التي تركز على المشكلة وأخرى تركز على العاطفة. انظر: S. Folkman and R.S. Lazarus, Coping as a mediator of emotion, Journal of Personallity and Social Psychology (1988) 54, 466-475. من وجهة نظر دفاعات الذات (ego) أثار فيلانت نقطة مشابهة انظر: G. E. Vaillant, Adaptation to Life (Boston: Little, Brown, 1977), PP.276-277.

طرق التكيف التي تركز على العاطفة Folkman and Lazarus, Coping as a mediator of emotion.

لكل طريقة نتبعها في جعل أنفسنا نشعر بأننا أفضل لها منزلق D.H. Powell, Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation through the Life Cycle (Boston: Little, Brown, 1983), PP. 67. 93.

منذ نصف قرن Vital Statistics of the United States, Vol.2 Mortality, 1988, Section 6, P.13. Also see G. Spencer, Projection of the Population of the United States by Age, Sex, and Race: 1988-2080 (Washington, DC: Bureau of the Census, 1989), Table B-5, P.153.

النساء المسنات يعشن في صحة جسدية أفضل من الرجال T. Ogawa, R.J. Spina, W.H. Martin, W.M. Kohrt, K.D. Schechtman, J.O. Holloszy, and A.A. Ehsani, Affects of Age, sex, and Physical Training on Cardiovascular response to exercise, Circulation (1992) 86, 26-35.

الترابط بين حجم الشبكات الاجتماعية والصحة J.S. House, K.R. Landis, D. Umberson, Social relationships and health, Science (1988) 241, 540-544. كشفت الدراسات حول الشفاء من قصور العضلة القلبية عن أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور الذين لديهم علاقات اجتماعية وطيدة ما زالت على قيد الحياة بعد ستة أشهر. انظر: L. F. Berkman, the role of Social relationships in health Promotion, Psychomatic Medicine (1995) 57, 244-254.

تغييرات الشخصية التي ترافق الشيخوخة C.F. Longino, Jr. B.H. Soldo, and K.G. Manton, Demography of aging in the United States. In K.F. Ferraro (Ed.) Gerontology: Perspectives and Issues (New York: springer, 1990), PP. 19-43.

مركز الشيخوخة في لوس أنجيلوس R.A. Clay, Retiring Poses different challinges for women, APA Monitor, December 1996.

صفحة 248

تستطيع أن تمضي ثلاث سنوات في الفصل الأخير من حياتها E.M. Crimmins, M.D. Hayward, and Y. Saito, Differentials in active life expectancy in the older population of the United States, Journal of Gerontology: Social Sciences (1996) 51B, S111-S120.

صفحة 249

دراسة حول حوالي 13.000 من العمال المسنين Institute for Social Research, the Health and Retirement Study (Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, 1993).

الأكثر قدرة بين ابناء السبعين D.H. Powell, Profiles In Cognitive Aging, PP. 190-192.

صفحة 252

مثل أولئك الأفراد الكبار ـ الكبار في مركز إعادة التأهيل العبري للمسنين. J.A. Yesavage and T.L. Rose, Semantic elaboration and method of Loci: a new Trip for older learners, Experimental Aging Research (1994) 16, 155-160.

الانتقاء، والاتقان، والتعويض، التعبير الأشمل عن هذه النظرية وامتدادها على طول دائرة الحياة تجدونه في كتاب بالتس، حول البنية غير الكاملة لتطور الكائن الفرد البشري. وهناك نسخة مبكرة من هذا النموذج في P.B. Baltes and M.M. Baltes, Psychological Perspectives on Successful aging: the model of Selective Optimization With Compensation. In P.B. Baltes and M.M. Baltes (Eds.) successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences (New York: Cambridge University Press, 1990), 1-34.

فهرس الأعلام



حرف الدال

حرف الراء

حرف الزاي

حرف السين

حرف الشين

حرف الغين

حرف الفاء

حرف الكاف

حرف اللام

حرف الميم

حرف النون

حرف الهاء

حرف الواو

فهرس الألفاظ والمصطلحات



حرف الحاء

حرف الذال

حرف الراء

حرف السين

حرف الغين

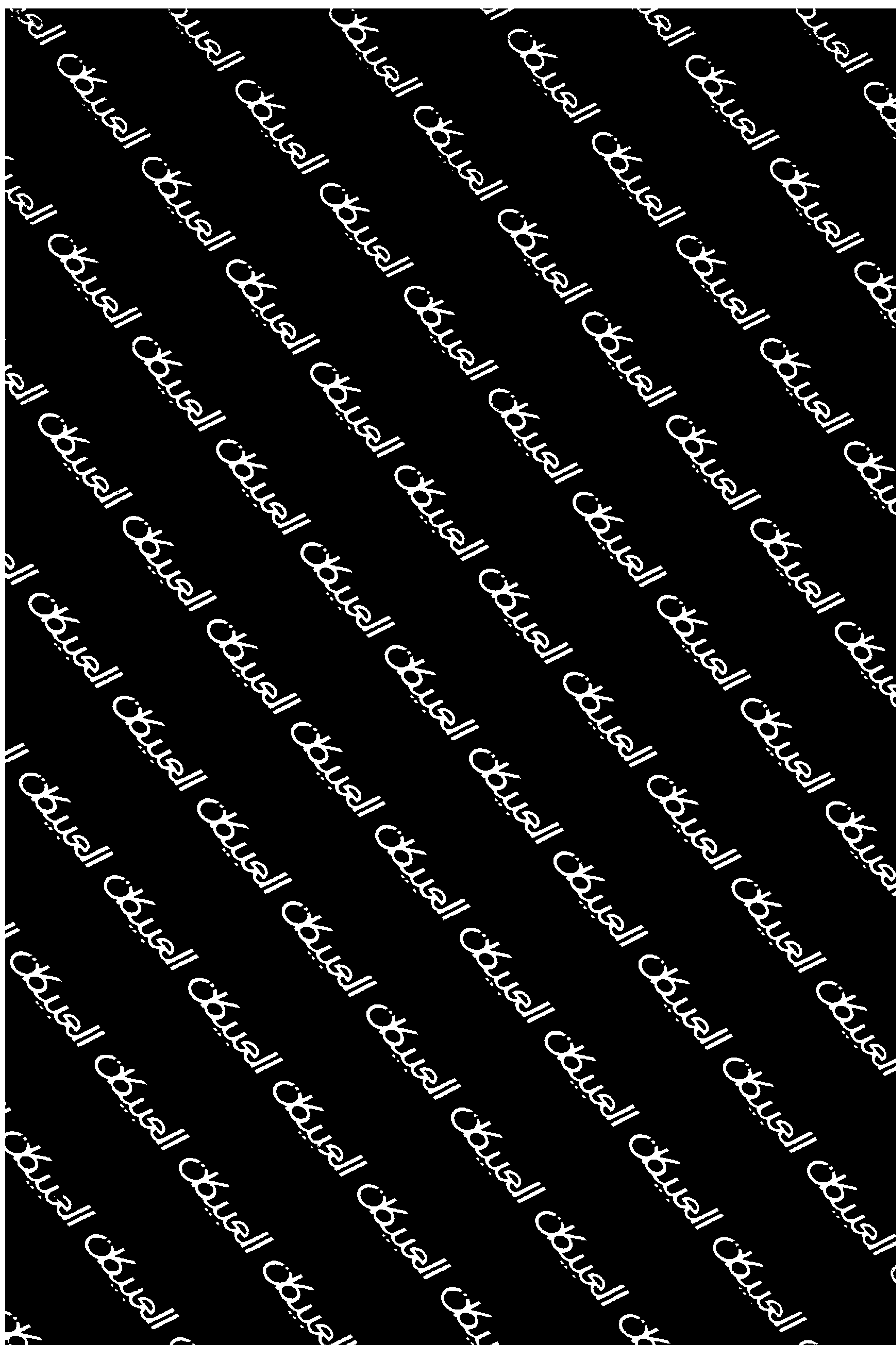
حرف الفاء

حرف القاف

حرف الكاف

حرف اللام

حرف الميم



- تطوير طرق واستراتيجيات للتعويض عن التراجع الحتمي للقدرات.
- الحد الأقصى من النشاط الفكري.
- الوصول إلى الحكمة.

ونستطيع القول بإيجاز إن كتاب «تسع خرافات عن الشيخوخة» يجمع قصصاً وتفاصيل حول خبرات المؤلف الشخصية مع ما توصل إليه في أبحاثه، وملاحظات سريرية، وكثير من الأمثلة المستقاة من واقع الحياة. وجاءت النتيجة بذلك في كتاب فريد لا بد أن يقرأه لكل من يريد أن يعايش تقدم العمر بالقدر الممكن من الصفاء والمعرفة.

المؤلف

الدكتور دوغلاس باول، وهو منسّق برنامج العلاج السلوكي في قسم الخدمات الصحية في جامعة هارفارد، ومدير الأبحاث في علم السلوك، وقد كان مدرساً لفترة طويلة تجاوزت 35 سنة في كلية هارفارد للعلوم والفنون العقلية، مدرسة التعليم وقسم التوسع. وله سبعة مؤلفات، منها «نماذج من الشيخوخة الواعية» 1994، وهو المؤلف الرئيسي لاختبار الإدراك الموضوعي للتعرف على أفضل المسنين.

أداء أفضل مع تقدم العمر

دوغلاس هـ. باول

«تسع خرافات عن الشيخوخة يقدم طروحات مشوقة لأفضل السبل الكفيلة بتحقيق أكبر فائدة من السنوات القادمة.. هذا الكتاب يؤكد اعتقادي بأن عمرك الحقيقي هو ما أنت شاعر به».

ـ السيناتور بوب دول

«يقوم الدكتور باول، بأسلوب لطيف ومقنع بنسف كثير من الخرافات التي تحيط حالياً بكبار السن. ويقدم للمندفعين نحو الطفولة ـ وأعضاء أجيال المستقبل ـ أساليب حياة محددة، وسهلة التطبيق، ويبين كيفية التأقلم مع الأداء العالي في سنوات ما بعد الستين».

ـ السيناتور تشارلز إي. غراسلي
رئيس اللجنة الخاصة حول الشيخوخة

«هذا الكتاب دليل ممتاز للشيخوخة المُثْلَى، إنه يشجع على المشاركة في نشاطات مقترحة تساعد في الحفاظ على ملكة الإدراك».

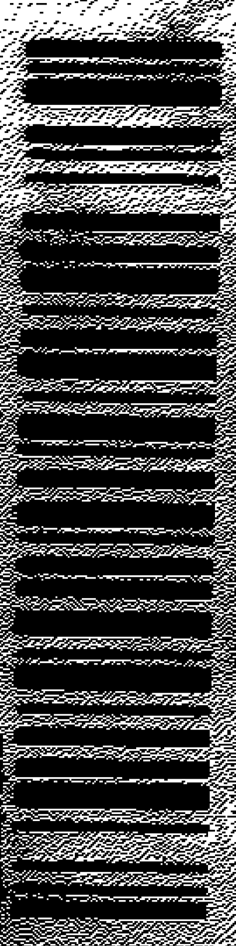
ـ آرثر وينتر، طبيب ومؤلف كتاب «مخطط الدماغ».
مدير مؤسسة أن. جي. للأمراض العصبية

«رحلة كاشفة ومنيرة عبر الشيخوخة، ستشعر أنك في أحسن حال إذ ترافق دوغلاس باول في هذه الرحلة».

ـ إيلي والاش، ممثل

«كُتب الكثير عن عملية التقدم في العمر، وكتاب الدكتور باول يزوِّد العمال الأكبر سناً باستراتيجيات تمكنهم من إبقاء الطلب عليهم في سوق العمل. إن صاحب العمل النبيه الذي يهتم بتعيين هؤلاء العاملين أصحاب الخبرة، وتدريبهم، والحفاظ عليهم. سيجد في هذا الكتاب أهمية خاصة».

ـ بول ماغنوس، م
مركز توظيف



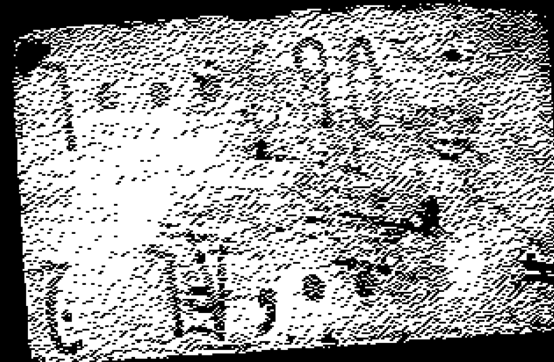


«كتاب دوغ باول «تسع خرافات عن الشيخوخة» عمل بالغ الأهمية، يمحو جمي
الخاطئة التي سادت طويلاً عما يعنيه التقدم في العمر بالنسبة للأشخاص،
واجتماعياً ومهنياً. والدكتور باول واحد من كبار المختصين، ويقدم هنا إرشادات
تستطيع أن تحسن بشكل كبير نوعية الحياة ما بعد الخمسين من العمر».

ـ الدكتور كين ديشتوالد، مؤلف
الجسم والعقل، موجة العمر، وهو مؤسس ورئيس موجا

ردمك ISBN 9960-20-854-0





موقعنا على الإنترنت:
http://www.obeikanbooks.com